

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
ИМЕНИ ГРИГОРИЯ ИВАНОВИЧА СВЕРДЛОВА
СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ

УТВЕРЖДЕНО

педагогического совета решением
МБОУ СОШ № 1 им. Г.И.Свердлова
ст. Павловской от 31 августа 2021 года

протокол №1

Председатель педсовета

Е.О.Кадырова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов: 136 часа - 10 класс – 68 часов (в неделю – 2 часа); 11 класс - 68 часов (в неделю – 2 часа)

Учитель: Левченко Любовь Дмитриевна

Программа разработана в соответствии ФГОС СОО с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) с учётом УМК: Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11. АО «Издательство «Просвещение», 2018 г., 2019 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

1. Гражданское воспитание включает:

- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

- создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе

к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно- нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

- эффективное использование уникального российского наследия, в области физической культуры.

5. Популяризация научных знаний среди детей подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержке научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- производства художественных, использование потенциала профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

8. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприя-

тие 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; освоение основ экологической культуры.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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 других 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической и трудовой культур:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного материала

10 -11 классы

Знания о физической культуре. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры. 10 – 11 классы (юноши и девушки). Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Гимнастика с элементами акробатики.

10 -11 классы (юноши и девушки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Лёгкая атлетика.

10 – 11 классы (юноши и девушки). Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

10 – 11классы (юноши и девушки). Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования

к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

Элементы единоборств

10 – 11 классы (юноши и девушки). Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

10 – 11 класс юноши и девушки (практическая часть)

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини –футбол)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Гандбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей руками.

Техника бросков мяча: броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперед и спиной

Тактика игры: взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

Овладение игрой: Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Юноши:** с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

Акробатические упражнения: юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

Висы и упоры: юноши: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

Опорные прыжки: юноши: совершенствование : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке

Лёгкая атлетика.

Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.

Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперед - вверх

Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Техника кроссового бега: Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

Спуски и подъёмы: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Летний биатлон», «Мини-гандбол»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики»

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперед стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба; туристический поход с проверкой туристических навыков.

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 юношей 10 – 11 классов.

Класс	Виды испытаний	О ц е н к а		
		«5»	«4»	«3»
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	7
11		12	10	8
10	Сгибание / разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	7	6
11		12	10	7
10	Прыжок в длину с места (см)	240	220	190
11		250	230	195
10	Бег 1000м (мин, сек.)	3,43	4,02	4,17
11		3,43	3,53	4,09
10	Наклон вперед и.п. сидя (см)	26	16	5
11		20	11	0
10	Метание гранаты 700гр (м,см)	32	30	28
11		35	32	30
10	Бег 100м (сек)	16,5	17,5	18,5
11		16,0	17,0	18,0
10	Приседания (кол-во раз/мин)	56	54	52
11		58	55	52
10	Бег 3000 м (мин., сек)	14,30	15,00	15,30
11		14,00	14,30	15,00
10	Челночный бег 10х10 м (сек)	27,0	28,0	29,0
11		27,0	28,0	29,0
10	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	150	140	130
11		160	150	140
10	Подъём ног и.п.в висе на ш/стенке (кол-во раз)	21	18	15
11		23	20	17

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».

V ступень ВФСК «ГТО» (16 – 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег 100м (с)	14,6	14,3	13,8
2	Бег 2км (мин,с)	9,20	8,50	7,50
	Или на 3 км	15,10	14,40	13,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-
	Или сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа на полу	-	-	-
4	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13
Испытания (тесты) по выбору				
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	200	210	230
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	30	40	50
7	Метание спортивного снаряда 700гр	27	32	38
8	Бег на лыжах на 3км (мин,с)	-	-	-
	Или на 5 км	25,40	25,00	23,40
	Или кросс 3км по пересечённой местности	-	-	-
	Или кросс на 5 км по пересечённой местности	Без учёта времени		

9	Плавание на 50м	Без учёта времени		0,41
10	Стрельба из пневматической винтовки и.п. сидя с опорой локтей на стол. Дистанция 10м, 8 попыток (из них 3 пробные)	15	20	25
	Или из электронного оружия и.п. стоя с опорой локтей на стол	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанции 10км		
Количество тестов в возрастной группе		11	11	11
Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака ГТО		6	7	8

Направления проектной деятельности

Темы исследовательских работ и проектов по физической культуре в 10 -11 классах:

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Виды массажа.
6. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
7. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
8. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
9. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
10. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
11. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
12. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
13. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
14. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
16. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Проектирование содержания

№ п/п	Вид программного материала	Авторская программа	Рабочая программа	
		Количество часов	Количество часов	
		10 – 11классы	10 кл.	11 кл.
1	Основы знаний о физической культуре	+	6	6
	Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО»	-	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры	+	28	28
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	+	10	10
1.3	Лёгкая атлетика	+	11	11
1.4	Лыжная подготовка	+	-	-
1.5	Кроссовая подготовка	-	7	7
1.6	Элементы единоборств	+	6	6
1.7	Плавание	+	-	-
Итого		136	68	68

Тематическое планирование

Раздел программы.	Темы, входящие в раздел.	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы	Основные направления воспитательной деятельности
10 класс			
Знания о физической культуре (6 часов)	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Всероссийский комплекс ГТО.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1, 2, 4, 3, 5, 6, 7, 8
	Олимпийские игры древности и современности. Правила поведения и т/б при выполнении физических упражнений.	П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.	
	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные системы физического воспитания.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
	Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.	

Спортивные игры (28 часа) Баскетбол (8 часов)	Передачи мяча в парах, тройках, в квадрате, круге.	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1, 2, 3, 6, 7
	Игровые варианты и задания.	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	
	Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением направления, скорости.	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	
	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
	Взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмерка).	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	Взаимодействие через заслон.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
	Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	
Гандбол (7 часов)	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1, 2, 3, 6, 7
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).	

Волейбол (8 часов)	Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.	П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1, 2, 3, 6, 7
	Перехват мяча, игра вратаря. Семиметровый штрафной бросок. Игра.	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
	Тактика свободного нападения. Игровые варианты и задания	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	Игровые варианты и задания	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	Нижняя прямая подача. Передачи мяча через сетку. Основы судейства	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя). 1, 2, 3, 6, 7.	
	Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча после подачи.	П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	
	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
	Передача мяча у сетки сверху, стоя спиной к цели.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
	Групповое блокирование. Варианты подач мяча. Игра.	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
	Игра в нападении в зоне 3.	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
Игровые варианты и задания	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.		

Кроссовая подготовка (7 часов)	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
	Кросс до 10 минут. Бег с препятствиями	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества. П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1, 2, 3, 6, 7
	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м Бег в равномерном темпе -7 мин.	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности. П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
	Варианты челночного бега. Медленный бег до 10 мин.	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества. П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	
	Эстафета со стартами из различных и.п. Бег- 3000м (ю), 2000 (д). Развитие двигательных способностей	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Круговая тренировка	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	

	<p>Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м Техника финиширования. Бег на результат 100 м.</p>	<p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	
	<p>Виды соревнований по легкой атлетике. Кросс на 3000 м (м.); 2000 м (д.). Бег в парах, группой. Экспресс - тесты.</p>	<p>П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности. П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	
Лёгкая атлетика (11 часов)	<p>Бег в равномерном темпе до 5мин –д; 7мин.-ю Эстафетный бег.</p>	<p>П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.</p>	1, 2, 3, 6, 7
	<p>Бег в равномерном темпе до 10мин –д; 15мин.-ю. Метание мяча на дальность</p>	<p>П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.</p>	
	<p>Бег в равномерном темпе 20 -25минут (м.); 15-20 мин (д). Прыжок в длину с места</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	
	<p>Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафетный бег. Метание мяча в вертикальную цель.</p>	<p>П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.</p>	

	<p>Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.). Метание гранаты в цель (2х2) с 15 м.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества. П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>	
	<p>Эстафетный бег. Прыжок в длину 13-15 шагов разбега (учёт).</p>	<p>П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>	
	<p>ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	
	<p>Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	
	<p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (учёт).</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	
	<p>Круговая тренировка</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>	
	<p>Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.). (учёт).</p>	<p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	
<p>Спортивные игры.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях. Остановка мяча</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>

Футбол (5 часов)	ногой, грудью.		
	Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
	Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	Ведение мяча, передача мяча, игра головой	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроение по 2,4,8 в движении.	П- осуществлять актуализацию полученных знаний, основываясь на жизненном опыте. Р- осуществлять самоконтроль и самооценку. К- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им. П- прогнозирование своей деятельности. Ответ на вопросы учителя. Р- выполнение двигательного действия, обсуждение результатов своей деятельности. К- распределение функций совместной деятельности. Л- оценка своих результатов. П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.	1, 2, 3, 6, 7
	Подъем в упор – ю, толчком ног в упор –д. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	

<p>Упражнения с набивными мячами до 5 кг. Упражнения с гантелями до 8 кг -ю.; с обручами-д.</p>	<p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.</p>	
<p>Лазание по канату. Подъем в упор силой-ю; подъём переворотом -д.;</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. П- умение усовершенствовать и передавать информацию в доступной для окружающих форме. Р- способность ставить новые учебные цели и задачи. К- формирование действий по организации и планированию учебного сотрудничества. Л- осознание ответственности за общее благополучие</p>	
<p>Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи)</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. П- использовать знаково-символические средства, модели, схемы, плакаты, ИКТ, ТСО. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы. Л- ориентация на понимание причин успеха.</p>	
<p>Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок через коня в длину -ю; прыжок углом под углом к снаряду – д</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	
<p>Длинный кувырок через препятствие h- 90 см (м.); сед углом, стойка на лопатках -д.</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	
<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	

	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Общеразвивающие упражнения с предметами	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им. П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
	Стойка на руках с помощью-ю, Сед углом, стойка на коленях наклон назад-д.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
Элементы единоборств (6 часов)	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка- ю. Упражнения со скакалкой – д	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1, 2, 3, 6, 7
	Силовые упражнения.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	Единоборства в парах-ю; упражнения с обручем – д.	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	
	Игра «Борьба всадников»-ю, «Бой петухов»-д. Игровые варианты	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
	Игра «Борьба – двое против одного»-ю. Упражнения со скакалкой –д	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	
	Силовые упражнения в парах. Учебная схватка-ю, комбинация упражнений-д.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	

11 класс

Знания о физической культуре (6 часов)	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Всероссийский комплекс ГТО.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.		
Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.		
Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.		
Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности. П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.		
Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка. Приёмы самоконтроля физических нагрузок.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности. П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.		
Спортивные игры	Передачи мяча в парах,	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических дей-	1, 2, 3, 6, 7

(28 часа) Баскетбол (8 часов)	тройках, в квадрате, круге.	ствий. Л- адекватно понимать причину успешности.	
	Игровые варианты и задания. . Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением направления.	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую .К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	
	Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением скорости.	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую .К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	
	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
	Взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмерка).	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	Взаимодействие через заслон.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
	Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	
	Гандбол (7 часов)	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	

Волейбол (8 часов)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).	1, 2, 3, 6, 7
	Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.	П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	
	Перехват мяча, игра вратаря. Семиметровый штрафной бросок. Игра.	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
	Тактика свободного нападения. Игровые варианты и задания	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	Игровые варианты и задания	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	Нижняя прямая подача. Передачи мяча через сетку. Основы судейства	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).	
	Приём мяча отражённого сеткой. Приём мяча после подачи.	П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им. П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
	Передача мяча у сетки сверху, стоя спиной к цели.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
	Групповое блокирование.	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение	

Кроссовая подготовка (7 часов)	Игра.	не создавать конфликты.	
	Варианты подач мяча. Игра.	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	
	Игра в нападении в зоне 3. Игровые варианты и задания	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты. П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	
	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
	Кросс до 10 минут. Бег с препятствиями Старты из различных исходных положений.	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества. П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1, 2, 3, 6, 7
	Бег с ускорением 40-60м . Бег в равномерном темпе -7 мин. Варианты челночного бега.	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
	Медленный бег до 10 мин. Эстафета со стартами из различных и.п.	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности. П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
	Бег- 3000м (ю), 2000 (д). Развитие двигательных способностей	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Круговая тренировка	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических дей-	

		ствий. Л- адекватно понимать причину успешности.	
	Техника финиширования. Бег на результат 100 м. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
	Виды соревнований по легкой атлетике. Кросс на 3000 м (м.); 2000 м (д). Бег в парах, группой. Экспресс - тесты.	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности. П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
Лёгкая атлетика (11 часов)	Бег в равномерном темпе до 5мин –д; 7мин.-ю Эстафетный бег.	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1, 2, 3, 6, 7
	Бег в равномерном темпе до 10мин –д; 15мин.-ю. Метание мяча на дальность	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества. П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.	
	Бег в равномерном темпе 20 -25минут (м.); 15-20 мин (д). Прыжок в длину с места	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества. П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.	

<p>Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель.</p>	<p>П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии. П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>	
<p>Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.). Метание гранаты в цель (2x2) с 15 м.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества. П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>	
<p>Метание гранаты на дальность. Прыжок в длину 13-15 шагов разбега (учёт).. Эстафетный бег.</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности. П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>	
<p>ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	
<p>Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	
<p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (учёт).</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	
<p>Круговая тренировка</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>	

	<p>Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.). (учёт).</p> <p>Метание гранаты на дальность</p>	<p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p> <p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	
Спортивные игры. Футбол (5 часов)	Техника безопасности при занятиях. Остановка мяча ногой, грудью.	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1, 2, 3, 6, 7
	Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
	Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	Ведение мяча, передача мяча, игра головой	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения Перестроение по 2,4,8 в движении..	<p>П- осуществлять актуализацию полученных знаний, основываясь на жизненном опыте. Р- осуществлять самоконтроль и самооценку. К- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p> <p>П- прогнозирование своей деятельности. Ответ на вопросы учителя. Р- выполнение двигательного действия, обсуждение результатов своей деятельности. К- распределение функций совместной деятельности. Л- оценка своих результатов.</p> <p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.</p>	1, 2, 3, 6, 7
	Подъем в упор – ю, толчком ног в упор –д.	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
Упражнения с набивными мячами до 5 кг. Упражнения с гантелями до 8 кг -ю.; с обручами-д.	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.	
Лазание по канату. Подъем в упор силой-ю; подъём переворотом -д.;	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. П- умение усовершенствовать и передавать информацию в доступной для окружающих форме. Р- способность ставить новые учебные цели и задачи. К- формирование действий по организации и планированию учебного сотрудничества. Л- осознание ответственности за общее благополучие	
Висы и упоры -ю,д Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи)	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. П- использовать знаково-символические средства, модели, схемы, плакаты, ИКТ, ТСО. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы. Л- ориентация на понимание причин успеха.	
Гимнастические комбинации на спортивных снарядах.	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
Опорный прыжок через коня в длину -ю; прыжок углом под углом к снаряду – д Длинный кувырок через препятствие h- 90 см (м.); сед углом, стойка на лопатках -д.	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества. П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	

	<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p>	
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Стойка на руках с помощью-ю, Сед углом, стойка на коленях наклон назад-д.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	
Элементы единоборств (6 часов)	<p>Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка- ю. Упражнения со скакалкой – д</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	1, 2, 3, 6, 7
	<p>Силовые упражнения.</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	
	<p>Единоборства в парах-ю; упражнения с обручем – д.</p>	<p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p>	
	<p>Игра «Борьба всадников»-ю, «Бой петухов»-д. Игровые варианты</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	
	<p>Игра «Борьба – двое против одного»-ю. Упражнения со скакалкой –д</p>	<p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p>	

	<p>Силовые упражнения в парах. Учебная схватка-ю, комбинация упражнений-д.</p>	<p>И- осознание и прогнозирование структуры решения задач, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность. И- обладание базовыми предметными и междисциплинарными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить позы для партнера выполнения, Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	
--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания №1
 методического объединения
 учителей физической культуры и ОБЖ
С. Щербак /Щербак С.С./
 «30» августа 2021 года

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по ТР
 МБОУ СОШ № 1
 им. Г.И.Свердлова
 ст. Павловской
Г.В. Рязань /Рязань Г.В./
 «30» августа 2021 года