

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края
школа-интернат спортивного профиля

350047, г. Краснодар, ул. Славянская, д. 65/1, тел. 222-17-80
gou-internat_3@mail.ru, zolj@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
ГБОУ КК ШИСП
от 20.05.2022 года протокол № 6
Председатель _____
Д.Н. Расков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По _____ физической культуре (базовый уровень)

(учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс)

среднее общее образование (10-11 классы)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов _____ 136 _____

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Скляр Игорь Геннадьевич, Синченко Виктор Анатольевич, учителя физической культуры

ГБОУ КК ШИСП

ФИО (полностью), должность (краткое наименование образовательной организации)

Программа разработана в соответствии

ФГОС среднего общего образования

(ФГОС начального, основного, среднего общего образования)

с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования
(протокол от 28 июня 2016 года № 2/16-з)

(примерная ООП/ примерная программа учебного предмета)

с учетом УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2016. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2017
(автор, издательство, год издания)

1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней школе.

Изучение курса «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СОО направлено на достижение следующих результатов.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней общей школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, с учётом примерной программы воспитания в соответствии с письмом Министерства. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности

(компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и

нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, 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 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.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и

соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

10 класс

В результате изучения предмета «Физическая культура» в средней школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

1. Гражданское воспитание

- любви и уважения к отечеству,
- чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее много национального народа России.

Патриотическое воспитание

- формирование чувства гордости за свою Родину, Российский народ и историю России.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

2. Духовное и нравственное воспитание

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.
- первоначальные представления о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; уважительное отношение к труду и творчеству;

3. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);

- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.
- понимание культурно-исторической ценности традиций, отражённых в предметах мира; уважительное отношение к культурным традициям других народов;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

4. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);

- владение умением осуществлять поиск информации по современным оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и принимать научные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спорте.
- проявление положительного отношения и интереса к различным видам творческой деятельности; мотивация к творческому труду, работе на результат; способность к различным видам практической преобразующей деятельности;

5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

- соблюдать нормы поведения в коллективе правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, помогать друг другу, поддерживать товарищей, проявлять активностью, самостоятельностью, выдержку и самообладанием.
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

6. Трудовое и профессиональное самоопределение

- умение планировать режим дня, обеспечивать активное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
- проявление устойчивых волевых качеств: организованность, аккуратность, трудолюбие, ответственность.

7. Экологическое воспитание

- ответственное отношение к сохранению окружающей среды; осознавать уязвимость,

хрупкость природы;

- понимать положительные и негативные последствия деятельности человека;

Метапредметные

Регулятивные УУД

- понимание физического совершенствования и формирование ЗОЖ.
- вносят коррективы при анализе ошибок.
- вносят необходимые корректировки в действие на основе его оценок и учёта сделанных ошибок.
- планируют свои действия в соответствии с поставленными задачами, условиями её реализации
- оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя
- используют свои действия в соответствии с задачами урока
- адекватно воспринимает замечания и оценка учителя
- осуществляют свои действия в соответствии с поставленными задачами
- выполняют действия в соответствии с задачами урока
- оценивают правильность выполнения упражнений Познавательные УУД
- ознакомление с понятием физическое совершенствование и здоровый образ жизни.
- используют общие приёмы решения поставленных задач, краткая характеристика правил игры и жестов судьи
- формируют собственную позицию в беге на короткие дистанции. Кратко характеризуют тесты ГТО.

- используют общие приемы решения поставленных задач, кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

- самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, используют общие приемы решения поставленных задач

- самостоятельно формулируют и решают задачу, контролируют процесс подвижных игр

- ориентируются в разнообразии способов решения задач

- выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации

- формулируют познавательные цели Коммуникативные УУД

- развивать интерес к познавательной деятельности.

- формируют собственное мнение о судействе и правил игры.

- повышение эффективности в освоении упражнений.

- формулировать собственное мнение и позицию, используют речь для регуляции своего действия

- формулирует вопросы, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности

- использовать речь для регуляции своего действия

Предметные результаты

■ В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

■ 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, 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 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.

Учащийся научится иметь представление:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Учащийся будет знать:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; 2000 метров на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину способом

- «прогнувшись»; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м; метать гранату 500 г на дальность с места, с колена и полного разбега в коридор 10 м.

- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять вис углом, опорные прыжки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через гимнастического коня в ширину; выполнять 2

самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.

▪ *В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль саморегуляцию физических и психических процессов.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по спортивным президентским состязаниям и играм, легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

11 класс

В результате изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

1. Гражданское воспитание

- любви и уважения к отечеству,
- чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее много национального народа России.

Патриотическое воспитание

- формирование чувства гордости за свою Родину, Российский народ и историю России.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

2. Духовное и нравственное воспитание

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

- первоначальные представления о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; уважительное отношение к труду и творчеству;

3. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);

- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.

- понимание культурно-исторической ценности традиций, отражённых в предметах мира; уважительное отношение к культурным традициям других народов;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

4. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);

- владение умением осуществлять поиск информации по современным оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и принимать научные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спорте.

- проявление положительного отношения и интереса к различным видам творческой деятельности; мотивация к творческому труду, работе на результат; способность к различным видам практической преобразующей деятельности;

5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

- соблюдать нормы поведения в коллективе правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, помогать друг другу, поддерживать товарищей, проявлять активностью, самостоятельностью, выдержку и самообладанием.

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

6. Трудовое и профессиональное самоопределение

- умение планировать режим дня, обеспечивать активное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

- проявление устойчивых волевых качеств:

организованность, аккуратность, трудолюбие, ответственность.

7. Экологическое воспитание

- ответственное отношение к сохранению окружающей среды; осознавать уязвимость, хрупкость природы;

- понимать положительные и негативные последствия деятельности человека;

Метапредметные

Регулятивные УУД

✓ понимание физического совершенствования и формирование ЗОЖ.

✓ вносят коррективы при анализе ошибок.

- вносят необходимые корректировки в действие на основе его оценок и учёта сделанных ошибок.
- планируют свои действия в соответствии с поставленными задачами, условиями её реализации
- оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя
- используют свои действия в соответствии с задачами урока
- адекватно воспринимает замечания и оценка учителя
- осуществляют свои действия в соответствии с поставленными задачами
- выполняют действия в соответствии с задачами урока
- оценивают правильность выполнения упражнений Познавательные УУД
- ознакомление с понятием физическое совершенствование и здоровый образ жизни.
- используют общие приёмы решения поставленных задач, краткая характеристика правил игры и жестов судьи
- формируют собственную позицию в беге на короткие дистанции. Кратко характеризуют тесты ГТО.
- используют общие приемы решения поставленных задач, кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
- самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, используют общие приемы решения поставленных задач
- самостоятельно формулируют и решают задачу, контролируют процесс подвижных игр
- ориентируются в разнообразии способов решения задач
- выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации
- формулируют познавательные цели Коммуникативные УУД
- развивать интерес к познавательной деятельности.
- формируют собственное мнение о судействе и правил игры.
- повышение эффективности в освоении упражнений.
- формулировать собственное мнение и позицию, используют речь для регуляции своего действия
- формулирует вопросы, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности

- использовать речь для регуляции своего действия

Предметные результаты

■ В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

■ • 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, 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 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.

■ **Учащийся научится иметь представление:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

■ **Учащийся будет знать:**

- *В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; 2000 метров на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину способом «прогнувшись»; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м; метать гранату 500 г на дальность с места, с колена и полного разбега в коридор 10 м.

- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять вис углом, опорные прыжки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через гимнастического коня в ширину; выполнять 2 самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.

- *В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль саморегуляцию физических и психических процессов.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по спортивным президентским состязаниям и играм, легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей,

имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Освоение компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций. В первом блоке представлены дидактические единицы, обеспечивающие совершенствование умений и навыков двигательной деятельности учащихся. Во втором - дидактические единицы, которые содержат основы знаний по физической культуре. В третьем блоке представлены дидактические единицы, отражающие способы и умения самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в практической жизни и обеспечивающие развитие учебно-познавательной и рефлексивной компетенций. Таким образом, рабочая программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Принципы отбора содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой внутрипредметных связей, а также с возрастными особенностями развития учащихся.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям физической культуры.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов»

(то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса «Физическая культура».

Дидактическая модель обучения и педагогические средства

отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе.

Большую значимость на этой ступени образования сохраняет

информационно-

коммуникативная деятельность учащихся, в рамках которой развиваются умения и навыки поиска нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, извлечения необходимой информации из источников.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности**, особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система. Организация сопровождения учащихся направлена:

- на создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;

- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося.

Используются

современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- лично ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

2. Содержание учебного предмета

Базовый уровень

**Содержание учебного
предмета по годам
обучения 10 класс**

Модуль 1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Модуль 2. Способы двигательной активности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития различных физических качеств. Правила подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка. Самостоятельные занятия по развитию двигательных качеств. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.

Оценка эффективности занятий. Определить степень освоения знаний. Определить технику владения двигательными умениями и навыками. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физическую подготовленность. Тестирование уровня физической подготовленности (быстроты). Тестирование уровня физической подготовленности (силы). Тестирование уровня физической подготовленности (ловкости, выносливости). Тестирование уровня физической подготовленности.

Модуль 3. Физическое совершенствование

Общая физическая и специальная подготовка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Общеразвивающие упражнения с предметом. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты, силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Тестирование физических качеств.

Легкая атлетика. Бег на 90 – 100 м. Тестирование бега на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Техника метания гранаты на дальность с разбега. Метание гранаты (700г) на дальность. Кросс 3000 метров.

Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время владения. Накрывание мяча; повороты с мячом на месте. Тактические действия: подстраховка, личная опека.

Волейбол. Т.Б. на уроках волейбола. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Тестирование физических качеств.

Футбол. Т.Б. на уроках футбола. *Техника передвижения:* бег, прыжки, остановки, повороты. *Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.* Ведение мяча. Удары по мячу. Остановка мяча. Отбор мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Формирование тактического мышления.* Подвижные игры: с элементами футбола. Эстафеты: с элементами футбола. Эстафеты с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости. Тестирование физических качеств.

Модуль 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающим направлением. Физическая подготовленность. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Подвижные игры с элементами футбола. Быстрота реакции, выбор позиции, отражение удара. Тестирование различных ситуаций при отражении ударов по мячу.

Модуль 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательным направлением. **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Современное состояние физической культуры и спорта в России. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при**

выполнении нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Техника сдачи нормативов ГТО.

Тактическая подготовка. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика игры полевого игрока: тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Соревновательная деятельность. Участие в соревнованиях различного уровня.

11 класс

Модуль 1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Модуль 2. Способы двигательной активности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Правила подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка. Самостоятельные занятия по развитию двигательных качеств. Организация досуга средствами физической культуры и спорта. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка эффективности занятий. Определить степень освоения знаний. Определить технику владения двигательными умениями и навыками. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физическую подготовленность. Тестирование уровня физической подготовленности (быстроты). Тестирование уровня физической подготовленности (силы). Тестирование уровня физической подготовленности (ловкости, выносливости). Тестирование уровня физической подготовленности.

Модуль 3. Физическое совершенствование

Общая физическая и специальная подготовка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Общеразвивающие упражнения с предметом. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости. Тестирование физических качеств.

Легкая атлетика. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт 90 - 100 м. Бег на результат 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты (700г) на дальность с разбега. Кросс 3000 метров.

Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Повороты с мячом на месте. Тактические действия: подстраховка, личная опека.

Волейбол. Т.Б. на уроках волейбола. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в торону.

Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Тестирование физических качеств. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Футбол. *Техника передвижения:* бег, прыжки, остановки, повороты. *Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.* Ведение мяча. Удары по мячу. Остановка мяча. Отбор мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Формирование тактического мышления.* Подвижные игры: с элементами футбола. Эстафеты: с элементами футбола. Эстафеты с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости. Тестирование физических качеств.

Модуль 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающим направлением

Физическая подготовленность. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Подвижные игры с элементами футбола. «Финты корпусом», «Гонка мячей по кругу», «Чехарда», «Пятнашки»

Модуль 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательным направлением.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Новый комплекс ГТО. ГТО для тебя. Нормы ГТО – нормы жизни!

Тактическая подготовка. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика игры полевого игрока: тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Соревновательная деятельность. Участие в соревнованиях различного уровня.

| Класс 10 | | | | | |
|---|---------------------------|---|---------------------------|--|--|
| Раздел №№ п/п | Количество во часов | Темы | Количество во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальные учебные действия) | Основные направления воспитатель- ной деятельности |
| 1. Основ- ы знани- й | 4 | 1. ТБ на уроках ФК. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни | 1 | Познавательная: инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием физическое совершенствование и здоровый образ жизни. Личностные: готовность обучающихся к самообразованию, познанию и обучению. Регулятивная: понимание физического совершенствования и формирование ЗОЖ. Коммуникативная: развивать интерес к познавательной деятельности. | 1,4,6,7. |
| | | 2. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение | 1 | Познавательная : осуществляют поиск необходимой информации с использованием учебной литературы Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачи. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству. Личностные: ориентируются на самоанализ | 3,5,6,7. |
| | | 3. Основы технической безопасности и профилактика травматизма | 1 | Познавательная : осуществляют поиск необходимой информации с использованием учебной литературы Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачи. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству. Личностные: ориентируются на самоанализе. | 1,2,6,7. |
| | | 4. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья | 1 | Познавательная : осуществляют поиск необходимой информации в формате проекта деятельность Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с поставленной целью. Коммуникативная: стремление к сотрудничеству. Личностные: ориентируются на самоанализ. | 1,2,3,4,5 |

| | | | | | |
|---|-----------|---|---|--|-----------------|
| 2. Спорт ив ные игры | 18 | 1. Игры с судейством. Правила игры. | 1 | <p>Познавательная: используют общие приёмы решения поставленных задач, краткая характеристика правил игры и жестов судьи, ТБ на играх.</p> <p>Личностная: проявляют интерес к играм и судействам.</p> <p>Регулятивная: аргументировать ошибки адекватно.</p> <p>Коммуникативная: формируют собственное мнение о судействе и правил игры.</p> | 2,3,4,7. |
| | | 2. Ведение и передача мяча. Учебная игра. | 1 | <p>Познавательная: освоить действие против игрока с и без мяча, овладение навыками</p> <p>Личностная: проявление поддержки и уважения к друг другу.</p> <p>Регулятивная: корректировка в выполнении действий игрока</p> <p>Коммуникативная: повышение эффективности в освоении тактических действий</p> | 3,4,6,7. |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|----------|
| | | 3. Действия против игрока с и без мяча. Тактика игры. Игра. | 1 | Познавательная: освоить ведение и передачу мяча, учебную игру. Личностная: проявление взаимопомощи и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении упражнений учебной игре Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог | 4,6,7. |
| | | 4. Учебная игра с судейством. Тактика игры. | 1 | Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируется на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 2,3,7. |
| | | 5. Индивидуальные, групповые и командные действия. Учебные игры. | 1 | Познавательная: освоить индивидуальные и групповые действия Личностная: проявление взаимопомощи и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении упражнений в учебной игре Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог | 2,4,7. |
| | | 6. Защитные действия. Игра. Терминология в спортиграх | 1 | Познавательная: освоить защитные действия , терминологии в играх. Личностная: проявление чёткого понимания защитных действий, терминологии в спортиграх. Регулятивная: корректировка в выполнении действий игрока Коммуникативная: повышение эффективности в освоении защитных действий, игре. | 2,3,4,6 |
| | | 7. Игры :ф/б, б/б, г/б по выбору учащихся | 1 | Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируется на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 2,3,4,7. |
| | | 8. Ведение, передача- ловля мяча с броском- удары по воротам. Игра | 1 | Познавательная: освоить ведение и передачу мяча, учебную игру. Личностная: проявление взаимопомощи и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении упражнений в учебной игре Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог | 2,3,6,7. |

| | | | | |
|--|--|---|--|----------|
| | 9. Действия против игрока с и без мяча. Игра. | 1 | <p>Познавательная: освоить действие против игрока с и без мяча, совершенствования игры.</p> <p>Личностная: проявление поддержки и уважения к друг другу.</p> <p>Регулятивная: корректировка в выполнении действий игрока</p> <p>Коммуникативная: повышение эффективности в освоении тактических действий</p> | 3,6,7. |
| | 10. Тактические действия в нападении и защите. Игры. | 1 | <p>Познавательная : овладение навыками передвижения и остановки игрока, игры.</p> <p>Регулятивная: уметь самостоятельно исправлять ошибки.</p> <p>Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Личностные: находить выходы из сложных ситуаций.</p> | 2,3,4,7. |
| | 11. Ведение – два шага – бросок на оценку. Учебная игра. | 1 | <p>Познавательная: сдача на оценку ведение-два шага- бросок мяча, совершенствование учебной игры.</p> <p>Личностная: проявление взаимопомощи и уважения к друг другу при самоанализе своего результата.</p> <p>Регулятивная: корректировка в выполнении упражнения на оценку.</p> <p>Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог</p> | 2,3,4 |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|------------------|
| | | 12. Тактические действия. Игры с судейством. | 1 | Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируется на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 2,4,6,7. |
| | | 13. Мини-турнир с судейством. | 1 | Познавательная : формируют положение от организации мини-турнира с судейством. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с поставленной целью. Коммуникативная: учитывать мнение сверстников и работать командой. Личностные: ориентируются в работе по группам – командам | 2,6,7. |
| | | 14. Игры по выбору учащихся. | 1 | Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируется на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 1,4,6,7. |
| | | 15. ТБ на уроках ФК. Ведение мяча с и без соп- ния. Игра в стритбол и футбол. | 1 | Познавательная: освоить действие против игрока с и без мяча, овладение навыками тактики игры. Личностная: проявление поддержки и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении действий игрока Коммуникативная: повышение эффективности в освоении тактических действий | 3,5,6,7. |
| | | 16. Контрольные тесты. Спортивные игры по выбору. | 1 | Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируется на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 1,2,6,7. |
| | | 17. Мини –турнир с судейством. | 1 | Познавательная : формируют положение от организации мини-турнира с судейством. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с поставленной целью. Коммуникативная: учитывать мнение сверстников и работать командой. Личностные: ориентируются в работе по группам - командам | 1,2,3,4,5 |

| | | | | | |
|--|----|--|---|--|----------|
| | | 18. Игры по выбору. Итоги учебного года. | 1 | <p>Познавательная: анализ учебного года.</p> <p>Личностная: ориентируется на активное общение и взаимопомощи со сверстниками.</p> <p>Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре.</p> <p>Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству</p> | 2,3,4,7. |
| 3. Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 1. ТБ на уроках ФК. Строевая подготовка. Повороты в движении. Перестроения | 1 | <p>Познавательная : повторение техники безопасности на уроках физкультуры выполнение строевых перестроений, развитие силы.</p> <p>Регулятивная: понимание уровня и качества усвоения и выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками.</p> <p>Личностные: проявление поддержки и уважения друг к другу.</p> | 3,4,6,7. |
| | | 2. ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Опорный прыжок через коня. | 1 | <p>Познавательная : освоение правил ТБ на уроках гимнастики. освоение техники опорного прыжка, акробатических упражнений.</p> <p>Регулятивная: формируют учебные задачи.</p> <p>Коммуникативная: контролируют свои и партнёрские действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, упорство в достижении цели.</p> | 4,6,7. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|----------|
| | | 3. Стойка на голове – руках. Опорный прыжок. | 1 | Познавательная : освоение опорного прыжка и стойки. Регулятивная: уметь самостоятельно исправлять ошибки. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении задач. Личностные: находить выходы из сложной ситуации. | 2,3,7. |
| | | 4. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине на оценку (ГТО). Акробатика. | 1 | Познавательная : освоение техники опорного прыжка, акробатических упражнений. подтягивание на оценку. Регулятивная: формируют учебные задачи. Коммуникативная: контролируют свои и партнёрские действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, упорство в достижении цели. | 2,4,7. |
| | | 5. Лазание по канату. Длинный кувырок. | 1 | Познавательная : ознакомить с техникой длинного прыжка и лазания по канату. Регулятивная: принимают инструкцию педагога и чётко следуют её. Коммуникативная: ориентируются на позицию партнёра. Личностные: ознакомление с разнообразием способов решения задач. | 2,3,4,6 |
| | | 6. Лазание по шесту. Подъем переворотом. Акробатика. | 1 | Познавательная : ознакомление с техникой упражнений. Регулятивная: контролируют учебные действия. Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог. Личностные: формируют положительное отношение к учёбе. | 2,3,4,7. |
| | | 7. Подъем переворотом-силой. Прыжки со скакалкой. | 1 | Познавательная : используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с заданием и условиями её реализации. Коммуникативная: взаимопомощь действий друг к другу. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении цели. | 2,3,6,7. |
| | | 8. ТБ на уроках ФК. Акробатика, мост. Стойки на голове - руках. | 1 | Познавательная : освоение акробатики и стойке. Регулятивная: уметь самостоятельно исправлять ошибки. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении задач. Личностные: находить выходы из сложной ситуации. | 3,6,7. |

| | | | | |
|--|--|---|--|-----------------|
| | 9. Развитие координации и гибкости. Наклоны – на оценку (ГТО) | 1 | Познавательная : самостоятельно контролируют процесс и результат действия. Регулятивная: формируют учебные задачи вместе с учителем. Коммуникативная: задают вопросы, контролируют действия. Личностные: проявляют дисциплинированность и трудолюбие. | 2,3,4,7. |
| | 10. Акробатика. Опорный прыжок. | 1 | Познавательная : освоение техники опорного прыжка, акробатических упражнений. Регулятивная: формируют учебные задачи. Коммуникативная: контролируют свои и партнёрские действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, упорство в достижении цели. | 2,3,4 |
| | 11. Демонстрация умений и навыков по гимнастике. | 1 | Познавательная : демонстрация умений и навыков по разделе гимнастики. Регулятивная: соблюдают учебную задачу при выполнении комбинации. Коммуникативная: формируют собственную программу демонстрация умений и навыков Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей при показе. | 2,4,6,7. |

| | | | | | |
|-----------------------------------|----|--|---|--|------------------|
| | | 12. Висы и упоры. Упражнения на координацию. | 1 | Познавательная : самостоятельно контролируют процесс и результат действия. Регулятивная: формируют учебные задачи вместе с учителем. Коммуникативная: задают вопросы, контролируют действия. Личностные: проявляют дисциплинированность и трудолюбие. | 2,6,7. |
| 4. Легкая атлетика - кросс | 24 | 1. ТБ на уроках л/а Бег на короткие дистанции. Всероссийский комплекс ГТО. | 1 | Познавательная: формируют собственную позицию в беге на короткие дистанции. Кратко характеризуют тесты ГТО. Личностная: находить выходы из сложных ситуаций. Регулятивная: вносят коррективы при анализе ошибок. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении упражнений. | 1,4,6,7. |
| | | 2. Бег на 30 м на время. Прыжки в длину. | 1 | Познавательная: совершенствование техники низкого старта, развития скоростных способностей Личностная: стремление к победе, навыки лидерских способностей Регулятивная: работа рук и ног в беге на скорость, закрепить прыжки в длину. Коммуникативная: умение слушать и вступать диалог. | 3,5,6,7. |
| | | 3. Бег по дистанции. Финиширование. | 1 | Познавательная: совершенствование бега по дистанции, финиширования. Личностная: формирование внимательности, дисциплинированности. Регулятивная: вносят необходимые корректировки в действие на основе его оценок и учёта сделанных ошибок. Коммуникативная: продемонстрировать собственное мнение о характере ошибок | 1,2,6,7. |
| | | 4. Развитие скорости - ГТО. Метание гранаты. | 1 | Познавательная: самостоятельно выделяют и формулируют цели. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с задачами. Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий. | 1,2,3,4,5 |
| | | 5. Метание гранаты на оценку. (ГТО) Учебная игра. | 1 | Познавательная: совершенствование метания гранаты на дальность, учебной игры. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели. Регулятивная: формируют учебные задачи вместе с учителем. Коммуникативная: формируют собственное мнение, используя речь для решения своего действия. | 2,3,4,7. |

| | | | | |
|--|---|---|--|-----------------|
| | 6. Бег по пересеченной местности. Самостоятельная форма занятий. | 1 | <p>Познавательная: овладение навыками бега по пересеченной местности, самостоятельной формой занятий.</p> <p>Личностная: умение самостоятельно управлять эмоциями, силы-воли.</p> <p>Регулятивная: понимание уровня и качества усвоения и выполнения бега по пересечённой местности.</p> <p>Коммуникативная: взаимопомощь детей друг другу</p> | 3,4,6,7. |
| | 7. Бег 6 мин. (ГТО). Челночный бег на оценку. | 1 | <p>Познавательная : овладение навыками бега на выносливость, ч/бега.</p> <p>Регулятивная: адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Коммуникативная: взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Личностные: проявление терпимости и уважения друг к другу.</p> | 4,6,7. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|----------|
| | | 8. ТБ на занятиях по кроссу. Кроссовая подготовка. | 1 | Познавательная : овладение умениями технически правильно бегать на занятиях по кроссу. Регулятивная: адекватно воспринимать замечания учителя. Коммуникативная: проявлять силу - воли и трудолюбие Личностные: проявлять терпимость и уважение друг к другу. | 2,3,7. |
| | | 9. ТБ на уроках ФК. Повторный бег 2х1200 м. Экипировка на занятиях. | 1 | Познавательная : самостоятельно формируют познавательные цели. Регулятивная: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе сделанных ошибок. Коммуникативная: формируют собственное мнение и регулируют свои действия. Личностные: ориентируются на взаимодействие со сверстниками. | 2,4,7. |
| | | 10. Эстафетный бег 4х500 м. Учебная игра. | 1 | Познавательная : установление причин неправильного выполнения приёма и передачи эстафетной палочки. Регулятивная: вносят изменения в план действий адекватно воспринимают замечания от учителя. Коммуникативная: ориентируются на позицию партнёра в общении и замечания учителя Личностные: проявляют упорство в достижение поставленных целей . | 2,3,4,6 |
| | | 11. Бег 6 мин. на оценку (ГТО) Игра. Футбол – баскетбол. | 1 | Познавательная : сдача норм ГТО на оценку, овладение навыками бега на выносливость. Регулятивная: адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативная: взаимодействовать со сверстниками. Личностные: проявление терпимости и уважения друг к другу. | 2,3,4,7. |
| | | 12. Бег по пересеченной местности. Игра. | 1 | Познавательная: овладение навыками бега по пересеченной местности, игры. Личностная: умение управлять эмоциями. Регулятивная: понимание уровня и качества усвоения и выполнения бега по пересечённой местности. | 2,3,6,7. |
| | | 13. Бег в равномерном темпе. Броски мяча. | 1 | Познавательная : овладение навыками равномерного бега Регулятивная: формирование силы-воли, упорства. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении равномерного бега. Личностные: находить выходы из сложных ситуаций. | 3,6,7. |

| | | | | | |
|--|--|---|----------|---|------------------------|
| | | <p>14. ТБ на уроках л/а. Бег на короткие дистанции. Игры на выносливость.</p> | <p>1</p> | <p>Познавательная: формируют собственную позицию в беге на короткие дистанции, освоение игр на выносливость Личностная: находить выходы из сложных ситуаций. Регулятивная: вносят коррективы при анализе ошибок. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении упражнений.</p> | <p>2,3,4,7.</p> |
| | | <p>15. Бег на средние дистанции. Учебные игры по выбору.</p> | <p>1</p> | <p>Познавательная : формируют собственное мнение в беге на средние дистанции. Регулятивная: вносят коррективы при анализе ошибок. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении упражнений Личностные: овладеть навыками сотрудничества с учителем, одноклассниками.</p> | <p>2,3,4</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|------------------|
| | | 16. Развитие выносливости. Спортивные игры по выбору. | 1 | Познавательная : овладение навыками равномерного бега, совершенствование игры Регулятивная: формирование силы-воли, упорства. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении равномерного бега. Личностные: находить выходы из сложных ситуаций. | 2,4,6,7. |
| | | 17. Ускорения. Метание гранаты. | 1 | Познавательная: самостоятельно выделяют и формулируют цели. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Регулятивная: планируют свои действия Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий. | 2,6,7. |
| | | 18. Метание гранаты. Бег по дистанции. | 1 | Познавательная: формулируют цели урока. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие . Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с задачами. Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий. | 1,4,6,7. |
| | | 19. Бег на средние дистанции. Броски мяча. | 1 | Познавательная : формируют собственное мнение в беге на средние дистанции. Регулятивная: вносят коррективы при анализе ошибок. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении упражнений. Личностные: овладеть навыками сотрудничества с учителем, одноклассниками. | 3,5,6,7. |
| | | 20. Низкий старт. Прыжки в длину. Финиширование. | 1 | Познавательная : совершенствование техники прыжка в длину, финиширование. Регулятивная: консультирование с учителем о проявленных ошибках. Коммуникативная: формируют своё видение собственных ошибок Личностные: воспитание внимательности, стремление к лидерству. | 1,2,6,7. |
| | | 21. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину Упражнения с мячами. | 1 | Познавательная : совершенствование техники прыжка в длину, челночного бега. Регулятивная: самоанализ работы рук и ног при прыжках, в челночном беге. Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог. Личностные: стремление к лидерству. | 1,2,3,4,5 |

| | | | | |
|--|---|---|--|-----------------|
| | 22. Кросс 3 км (юн), 2 км (дев) на оценку. Броски мяча. | 1 | <p>Познавательная : взаимодействие со сверстниками в беге на результат. Самоанализ.</p> <p>Регулятивная: контролировать время на дистанции.</p> <p>Коммуникативная: повышение эффективности результатов.</p> <p>Личностные: стремление к победе.</p> | 2,3,4,7. |
| | 23. Метание гранаты. Прыжки в длину. | 1 | <p>Познавательная: самостоятельно выделяют и формулируют цели. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с задачами.</p> <p>Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий.</p> | 3,4,6,7. |
| | 24. Прыжки в длину на оценку (ГТО). Эстафетный бег. | 1 | <p>Познавательная : взаимодействие со сверстниками в прыжках в длину на результат. Самоанализ.</p> <p>Регулятивная: контролировать выполнение упражнений.</p> <p>Коммуникативная: повышение эффективности результатов.</p> <p>Личностные: стремление к победе.</p> | 4,6,7. |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|-----------------|
| 5. Общая физическая подготовка в ка | 4 | 1. Повышение УФП. Спортивные игры. | 1 | Познавательная: усвоение знаний о правилах упражнений на развитие УФП. Личностная: проявление взаимопомощи. Регулятивная: планируют свои действия соответствии задачами урока Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками. | 2,3,7. |
| | | 2. ТБ на уроках ОФП. Общая физподготовка. | 1 | Познавательная: усвоение знаний о правилах упражнений на развитие УФП. Личностная: проявление взаимопомощи. Регулятивная: планируют свои действия соответствии задачами урока Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками. | 2,4,7. |
| | | 3. ТБ на уроках ОФП. Развитие физ. качеств. Игры. | 1 | Познавательная: освоение ТБ на уроках ОФП, упражнения на развитие ОФП. Личностная: проявление взаимопомощи. Регулятивная: планируют свои действия соответствии задачами урока Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками. | 2,3,4,6 |
| | | 4. Общая физическая подготовка. Игры по выбору. | 1 | Познавательная: освоение упражнения на развитие физических качеств. Личностная: проявление взаимопомощи. Регулятивная: планируют свои действия соответствии задачами урока Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками. | 2,3,4,7. |
| 6. Элементы единоборств. | 6 | 1. ТБ при единоборстве. Стойка бойца. Развитие силы. | 1 | Познавательная : усвоение правил ТБ при единоборствах, развитие физических качеств. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с задачами. Коммуникативная: формируют в собственное мнение. Личностные: находить выходы из сложных ситуаций, овладение навыками-приемами при единоборствах | 2,3,6,7. |
| | | 2. Приёмы единоборств. Захваты и освобождение. | 1 | Познавательная : ориентируются в разнообразии способах решения задач. Регулятивная: оценивают правильность выполнения приемов Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий. Личностные: преодоление страха и неуверенности | 3,6,7. |
| | | 3. Силовые упражнения. Приёмы борьбы. | 1 | Познавательная : используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивная: принимают учебную задачу при выполнении упражнений. Коммуникативная: приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в | 2,3,4,7. |

| | | | |
|---|---|---|-----------------|
| | | учебной деятельности. | |
| 4. Самостраховка и. Учебные схватки. | 1 | Познавательная : усвоение правил самостраховки и учебных схваток. Регулятивная: волевая саморегуляция Коммуникативная: добросовестное отношение друг к другу. Личностные: стремление к победе | 2,3,4 |
| 5. Развитие силы. Захваты и освобождения. | 1 | Познавательная : ориентируются в разнообразии способах решения задач. Регулятивная: оценивают правильность выполнения приемов Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий. Личностные: преодоление страха и неуверенности | 2,4,6,7. |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--------|
| | | 6. ТБ на уроках ФК. Единоборства в парах. | 1 | Познавательная : усвоение ТБ и учебных схваток. Регулятивная: волевая саморегуляция Коммуникативная: добросовестное отношение друг к другу. Личностные: стремление к победе | 2,6,7. |
| | | | | | |

| Класс 11 | | | | | |
|------------------------|---------------------------|--|---------------------------|---|--|
| Раздел №№ п\п | Количество во часов | Темы | Количество во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальные учебные действия) | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. Основы знаний | 4 | ТБ на уроках ФК. Основы знаний о физической культур, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. | 1 | Познавательная: инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием основы знаний ФК. Личностные: готовность обучающихся к самообразованию, познанию и обучению. Регулятивная: понимание основ ФК, закаливания, саморегуляции и самоконтроля. Коммуникативная: развивать интерес к познавательной деятельности. | 1,4,6,7. |
| | | Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи. | 1 | Познавательная : осуществляют поиск необходимой информации с использованием учебной литературы Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачи. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству. Личностные: ориентируются на самоанализ | 3,5,6,7. |

| | | | | |
|--|---|---|---|------------------|
| | ТБ на уроках ФК. Вредные привычки и их пагубное влияние на организм человека, его здоровье | 1 | <p>Познавательная : осуществляют поиск необходимой информации с использованием учебной литературы</p> <p>Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализе.</p> | 1,2,6,7. |
| | Основы профилактики вредных привычек среди | 1 | <p>Познавательная : осуществляют поиск необходимой информации в формате проекта деятельность</p> <p>Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с постановленной целью.</p> <p>Коммуникативная: стремление к сотрудничеству.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ.</p> | 1,2,3,4,5 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|---|---|---|-----------------|
| 2. Спортивные игры | 18 | Игры с судейством по выбору учащихся. | 1 | Познавательная: используют общие приёмы решения поставленных задач, краткая характеристика правил игры и жестов судьи, ТБ на играх. Личностная: проявляют интерес к играм и судействам. Регулятивная: аргументировать ошибки адекватно. Коммуникативная: формируют собственное мнение о судействе и правил игры. | 2,3,4,7. |
| | | ТБ на уроках ФК. Зонная защита. Игра. | 1 | Познавательная: освоить действие против игрока с и без мяча, овладение навыками тактики игры. Личностная: проявление поддержки и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении действий игрока Коммуникативная: повышение эффективности в освоении тактических действий | 3,4,6,7. |
| | | Ведение и передача мяча. Учебная игра. | 1 | Познавательная: освоить ведение и передачу мяча, учебную игру. Личностная: проявление взаимопомощи и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении упражнений учебной игре Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог | 4,6,7. |
| | | Учебная игра с судейством. Тактика игры. Игры. | 1 | Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируются на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 2,3,7. |
| | | Групповые и командные действия. Учебные игры. | 1 | Познавательная: освоить групповые действия Личностная: проявление взаимопомощи и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении упражнений в учебной игре Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог | 2,4,7. |
| | | Защитные действия. Учебная игра | 1 | Познавательная: освоить защитные действия. Личностная: проявление чёткого понимания защитных действий. Регулятивная: корректировка в выполнении действий игрока Коммуникативная: повышение эффективности в освоении защитных действий, игре. | 2,3,4,6 |

| | | | | |
|--|--|---|---|----------|
| | Игры :ф/б,б/б,г/б по выбору учащихся | 1 | <p>Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируются на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре.</p> <p>Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству</p> | 2,3,4,7. |
| | Ведение, передача-ловля мяча, с броском, удары по воротам. | 1 | <p>Познавательная: освоить ведение и передачу мяча, учебную игру. Личностная: проявление взаимопомощи и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении упражнений в учебной игре Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог</p> | 2,3,6,7. |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|-----------------|
| | | Действия против игрока с и без мяча. Игра. | 1 | Познавательная: освоить действие против игрока с и без мяча, совершенствования игры. Личностная: проявление поддержки и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении действий игрока Коммуникативная: повышение эффективности в освоении тактических действий | 3,6,7. |
| | | Тактические действия в нападении и защите. Игры. | 1 | Познавательная : овладение навыками передвижения и остановки игрока, игры. Регулятивная: уметь самостоятельно исправлять ошибки. Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог. Личностные: находить выходы из сложных ситуаций. | 2,3,4,7. |
| | | Ведение – два шага – бросок на оценку. Учебная игра. | 1 | Познавательная: сдача на оценку ведение-два шага- бросок мяча, совершенствование учебной игры. Личностная: проявление взаимопомощи и уважения к друг другу при самоанализе своего результата. Регулятивная: корректировка в выполнении упражнения на оценку. Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог | 2,3,4 |
| | | Тактические действия. Игры с судейством. | 1 | Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируются на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 2,4,6,7. |
| | | Мини-турнир с судейством. | 1 | Познавательная : формируют положение от организации мини-турнира с судейством. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с поставленной целью. Коммуникативная: учитывать мнение сверстников и работать командой. Личностные: ориентируются в работе по группам – командам | 2,6,7. |
| | | Игры по выбору учащихся. | 1 | Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируются на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 1,4,6,7. |

| | | | | |
|--|--|---|--|------------------|
| | ТБ на уроках ФК. Ведение мяча с и без соп-ния. Игры в стритбол и футбол. | 1 | Познавательная: освоить действие против игрока с и без мяча, овладение навыками тактики игры. Личностная: проявление поддержки и уважения к друг другу. Регулятивная: корректировка в выполнении действий игрока Коммуникативная: повышение эффективности в освоении тактических действий | 3,5,6,7. |
| | Контрольные тесты. Спортивные игры по выбору. | 1 | Познавательная: осуществляют поиск информации для выполнения учебной задачи. Личностная: ориентируются на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 1,2,6,7. |
| | Мини –турнир с судейством. | 1 | Познавательная : формируют положение от организации мини-турнира с судейством. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с поставленной целью. Коммуникативная: учитывать мнение сверстников и работать командой. Личностные: ориентируются в работе по группам - командам | 1,2,3,4,5 |

| | | | | | |
|--|----|--|---|---|-----------------|
| | | Игры по выбору. Итоги учебного года. | 1 | Познавательная: анализ учебного года. Личностная: ориентируется на активное общение и взаимопомощи со сверстниками. Регулятивная: адекватно воспринимают оценку учителя по тактике и игре. Коммуникативная: учитывают разные мнения и стремятся к сотрудничеству | 2,3,4,7. |
| 3. Гимнастика с элементами акробатики | 12 | ТБ на уроках ФК. Строевая подготовка. Повороты в движении. Перестроения | 1 | Познавательная : повторение техники безопасности на уроках физкультуры выполнение строевых перестроений, развитие силы. Регулятивная: понимание уровня и качества усвоения и выполнения упражнений. Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками. Личностные: проявление поддержки и уважения друг к другу. | 3,4,6,7. |
| | | ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Опорный прыжок | 1 | Познавательная : освоение правил ТБ на уроках гимнастики. Освоение техники опорного прыжка, акробатических упражнений. Регулятивная: формируют учебные задачи. Коммуникативная: контролируют свои и партнёрские действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, упорство в достижении цели. | 4,6,7. |
| | | Стойка на голове – руках. Опорный прыжок. | 1 | Познавательная : освоение опорного прыжка и стойки. Регулятивная: уметь самостоятельно исправлять ошибки. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении задач. Личностные: находить выходы из сложной ситуации. | 2,3,7. |
| | | Подтягивание на перекладине на оценку (ГТО). Опорный прыжок. Акробатические упражнения | 1 | Познавательная : освоение техники опорного прыжка, акробатических упражнений. подтягивание на оценку. Регулятивная: формируют учебные задачи. Коммуникативная: контролируют свои и партнёрские действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, упорство в достижении цели. | 2,4,7. |
| | | Лазание по канату. Подъем переворотом. Длинный кувырок. | 1 | Познавательная : ознакомить с техникой длинного прыжка и лазания по канату, подъём переворотом. Регулятивная: принимают инструкцию педагога и чётко следуют её. Коммуникативная: ориентируются на позицию партнёра. Личностные: ознакомление с разнообразием способов решения задач. | 2,3,4,6 |

| | | | | |
|--|---|---|--|----------|
| | Лазание по шесту-канату Акробатика. Подъем переворотом | 1 | Познавательная : ознакомление с техникой упражнений. Регулятивная: контролируют учебные действия. Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог. Личностные: формируют положительное отношение к учёбе. | 2,3,4,7. |
| | Подъем переворотом-силой. Прыжки со скакалкой. | 1 | Познавательная : используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с заданием и условиями её реализации. Коммуникативная: взаимопомощь действий друг к другу. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении цели. | 2,3,6,7. |

| | | | | | |
|--|----|---|---|---|-----------------|
| | | ТБ на уроках ФК. Акробатика, мост. Стойки на голове - руках. | 1 | Познавательная : освоение акробатики и стойке. Регулятивная: уметь самостоятельно исправлять ошибки. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении задач. Личностные: находить выходы из сложной ситуации. | 3,6,7. |
| | | Развитие координации и гибкости. Наклоны на оценку (ГТО) | 1 | Познавательная : самостоятельно контролируют процесс и результат действия. Регулятивная: формируют учебные задачи вместе с учителем. Коммуникативная: задают вопросы, контролируют действия. Личностные: проявляют дисциплинированность и трудолюбие. | 2,3,4,7. |
| | | Акробатика. Опорный прыжок. | 1 | Познавательная : освоение техники опорного прыжка, акробатических упражнений. Регулятивная: формируют учебные задачи. Коммуникативная: контролируют свои и партнёрские действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, упорство в достижении цели. | 2,3,4 |
| | | Демонстрация умений и навыков по разделу гимнастика | 1 | Познавательная : демонстрация умений и навыков по разделу гимнастики. Регулятивная: соблюдают учебную задачу при выполнении комбинации. Коммуникативная: формируют собственную программу демонстрация умений и навыков Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей при показе. | 2,4,6,7. |
| | | Висы и упоры. Упражнения на координаци ю. | 1 | Познавательная : самостоятельно контролируют процесс и результат действия. Регулятивная: формируют учебные задачи вместе с учителем. Коммуникативная: задают вопросы, контролируют действия. Личностные: проявляют дисциплинированность и трудолюбие. | 2,6,7. |
| 4. Легкая атлетик а - кросс | 24 | Бег на короткие дистанции. Всероссийский | 1 | Познавательная: формируют собственную позицию в беге на короткие дистанции. Кратко характеризуют тесты ГТО. Личностная: находить выходы из сложных ситуаций. Регулятивная: вносят коррективы при анализе ошибок. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении упражнений. | 1,4,6,7. |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|-----------------|
| | | комплекс ГТО. | | | |
| | | Бег 30 м на оценку (ГТО). Прыжки в длину. | 1 | <p>Познавательная: совершенствование техники низкого старта, развития скоростных способностей</p> <p>Личностная: стремление к победе, навыки лидерских способностей</p> <p>Регулятивная: работа рук и ног в беге на скорость, закрепить прыжки в длину. Коммуникативная: умение слушать и вступать диалог.</p> | 3,5,6,7. |
| | | Бег по дистанции. Стартовый разгон. | 1 | <p>Познавательная: совершенствование бега по дистанции, стартовый разгон.</p> <p>Личностная: формирование внимательности, дисциплинированности.</p> <p>Регулятивная: вносят необходимые корректировки в действие на основе его оценок и учёта сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативная: демонстрировать собственное мнение о характере ошибок</p> | 1,2,6,7. |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|-----------|
| | | Развитие скорости - ГТО. Метание гранаты. | 1 | Познавательная: самостоятельно выделяют и формулируют цели. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с задачами. Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий. | 1,2,3,4,5 |
| | | Метание гранаты зачёт (ГТО). Учебная игра. | 1 | Познавательная: совершенствование метания гранаты на дальность, учебной игры. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели. Регулятивная: формируют учебные задачи вместе с учителем. Коммуникативная: формируют собственное мнение, используя речь для решения своего действия. | 2,3,4,7. |
| | | Бег по пересеченной местности. Самостоятельная форма занятий. | 1 | Познавательная: овладение навыками бега по пересеченной местности, самостоятельной формой занятий. Личностная: умение самостоятельно управлять эмоциями, силы-воли. Регулятивная: понимание уровня и качества усвоения и выполнения бега по пересечённой местности. Коммуникативная: взаимопомощь детей друг другу | 3,4,6,7. |
| | | Челночный бег 3x10 на оценку(ГТО). Игры по выбору учащихся. | 1 | Познавательная : овладение навыками ч/бега. Сдача норм. Регулятивная: адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативная: взаимодействовать со сверстниками. Личностные: проявление терпимости и уважения друг к другу. | 4,6,7. |
| | | ТБ на занятиях по кроссу. Кроссовая подготовка. | 1 | Познавательная : овладение умениями технически правильно бегать на занятиях по кроссу. Регулятивная: адекватно воспринимать замечания учителя. Коммуникативная: проявлять силу - воли и трудолюбие Личностные: проявлять терпимость и уважение друг к другу. | 2,3,7. |
| | | ТБ на уроках ФК. Повторный бег 2x1500 м. Экипировка на занятиях. | 1 | Познавательная : самостоятельно формируют познавательные цели. Регулятивная: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе сделанных ошибок. Коммуникативная: формируют собственное мнение и регулируют свои действия. Личностные: ориентируются на взаимодействие со сверстниками. | 2,4,7. |

| | | | | |
|--|---|---|---|----------|
| | Эстафетный бег 4x200 м. Учебная игра. | 1 | <p>Познавательная : установление причин неправильного выполнения приёма и передачи эстафетной палочки.</p> <p>Регулятивная: вносят изменения в план действий адекватно воспринимают замечания от учителя.</p> <p>Коммуникативная: ориентируются на позицию партнёра в общении и замечания учителя</p> <p>Личностные: проявляют упорство в достижении поставленных целей .</p> | 2,3,4,6 |
| | Бег 6 мин. на время (ГТО) Броски мяча. | 1 | <p>Познавательная : овладение навыками бега на выносливость, броски мяча.</p> <p>Регулятивная: адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Коммуникативная: взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Личностные: проявление терпимости и уважения друг к другу.</p> | 2,3,4,7. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------------|
| | | Бег по пересеченной местности. Игра. | 1 | Познавательная: овладение навыками бега по пересеченной местности, игры. Личностная: умение управлять эмоциями. Регулятивная: понимание уровня и качества усвоения и выполнения бега по пересечённой местности. | 2,3,6,7. |
| | | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Броски мяча. | 1 | Познавательная : овладение навыками равномерного бега Регулятивная: формирование силы-воли, упорства. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении равномерного бега. Личностные: находить выходы из сложных ситуаций. | 3,6,7. |
| | | ТБ на уроках л/а. Бег на короткие дистанции. | 1 | Познавательная: формируют собственную позицию в беге на короткие дистанции, освоение игр на выносливость Личностная: находить выходы из сложных ситуаций. Регулятивная: вносят коррективы при анализе ошибок. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении упражнений. | 2,3,4,7. |
| | | Бег на средние дистанции. Учебные игры по выбору. | 1 | Познавательная : формируют собственное мнение в беге на средние дистанции. Регулятивная: вносят коррективы при анализе ошибок. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении упражнений Личностные: овладеть навыками сотрудничества с учителем, одноклассниками. | 2,3,4 |
| | | Развитие выносливости. Спортивные игры по выбору. | 1 | Познавательная : овладение навыками равномерного бега, совершенствование игры Регулятивная: формирование силы-воли, упорства. Коммуникативная: повышение эффективности в освоении равномерного бега. Личностные: находить выходы из сложных ситуаций. | 2,4,6,7. |
| | | Ускорения. Метание гранаты. | 1 | Познавательная: самостоятельно выделяют и формулируют цели. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с задачами. Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий. | 2,6,7. |
| | | Метание гранаты. Бег по | 1 | Познавательная: формулируют цели урока. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие . Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с задачами. Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий. | 1,4,6,7. |

| | | | | |
|--|--|---|--|-----------------|
| | дистанции. | | | |
| | Бег на средние дистанции. Броски мяча. | 1 | <p>Познавательная : формируют собственное мнение в беге на средние дистанции.</p> <p>Регулятивная: вносят коррективы при анализе ошибок.</p> <p>Коммуникативная: повышение эффективности в освоении упражнений.</p> <p>Личностные: овладеть навыками сотрудничества с учителем, одноклассниками.</p> | 3,5,6,7. |
| | Низкий старт. Ускорения Прыжки в длину. | 1 | <p>Познавательная : совершенствование техники прыжка в длину, низкий старт.</p> <p>Регулятивная: консультирование с учителем о проявленных ошибках. Коммуникативная: формируют своё видение собственных ошибок Личностные: воспитание внимательности, стремление к лидерству.</p> | 1,2,6,7. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|------------------|
| | | Комплекс ГТО – Бег 100м. Прыжки в длину. | 1 | Познавательная : совершенствование техники прыжка в длину. Комплекс ГТО. Регулятивная: самоанализ работы рук и ног при прыжках. Коммуникативная: умение слушать и вступать в диалог. Личностные: стремление к лидерству. | 1,2,3,4,5 |
| | | Кросс 3 км (юн), 2 км (дев) на оценку. Броски мяча. | 1 | Познавательная : взаимодействие со сверстниками в беге на результат. Самоанализ. Регулятивная: контролировать время на дистанции. Коммуникативная: повышение эффективности результатов. Личностные: стремление к победе. | 2,3,4,7. |
| | | Метание гранаты. Прыжки в длину. | 1 | Познавательная: самостоятельно выделяют и формулируют цели. Личностная: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с задачами. Коммуникативная: используют речь для регуляции своих действий. | 3,4,6,7. |
| | | Прыжки в длину на оценку (ГТО) Эстафетный бег. | 1 | Познавательная : взаимодействие со сверстниками в прыжках в длину на результат. Самоанализ. Регулятивная: контролировать выполнение упражнений. Коммуникативная: повышение эффективности результатов. Личностные: стремление к победе. | 4,6,7. |
| 5. Общая физичес кая подгото вка | 4 | Повышение УФП. Спортивные игры по выбору. | 1 | Познавательная: усвоение знаний о правилах упражнений на развитие УФП. Личностная: проявление взаимопомощи. Регулятивная: планируют свои действия соответствии задачами урока Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками. | 2,3,7. |
| | | ТБ на уроках ОФП. Общая физподготовка. | 1 | Познавательная: усвоение знаний о правилах упражнений на развитие УФП. Личностная: проявление взаимопомощи. Регулятивная: планируют свои действия соответствии задачами урока Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками. | 2,4,7. |
| | | ТБ на уроках ОФП. Развитие физ-ких качеств. | 1 | Познавательная: освоение ТБ на уроках ОФП, упражнения на развитие ОФП. Личностная: проявление взаимопомощи. Регулятивная: планируют свои действия соответствии задачами урока Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками. | 2,3,4,6 |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|--|---|---|-----------------|
| | | Общая физическая подготовка. Игры по выбору. | 1 | Познавательная: освоение упражнения на развитие физических качеств. Личностная: проявление взаимопомощи. Регулятивная: планируют свои действия соответствии задачами урока Коммуникативная: взаимодействие со сверстниками. | 2,3,4,7. |
| 6. Элементы единоборств. | 6 | ТБ при единоборстве. Развитие силы . Стойка бойца. | 1 | Познавательная : усвоение правил ТБ при единоборствах, развитие физических качеств. Регулятивная: планируют свои действия в соответствии с задачами. Коммуникативная: формируют в собственное мнение. Личностные: находить выходы из сложных ситуаций, овладение навыками-приемами при единоборствах | 2,3,6,7. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|----------|
| | | Приёмы единоборств. Захваты и освобождения. | 1 | Познавательная : ориентируются в разнообразии способах решения задач. Регулятивная : оценивают правильность выполнения приемов Коммуникативная : используют речь для регуляции своих действий. Личностные : преодоление страха и неуверенности | 3,6,7. |
| | | Силовые упражнения. Приёмы борьбы. | 1 | Познавательная : используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивная : принимают учебную задачу при выполнении упражнений. Коммуникативная : приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные : ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | 2,3,4,7. |
| | | Самоохлаждения. Учебные схватки. | 1 | Познавательная : усвоение правил самоохлаждения и учебных схваток. Регулятивная : волевая саморегуляция Коммуникативная : добросовестное отношение друг к другу. Личностные : стремление к победе | 2,3,4 |
| | | Развитие силы. Захваты и освобождения. | 1 | Познавательная : ориентируются в разнообразии способах решения задач. Регулятивная : оценивают правильность выполнения приемов Коммуникативная : используют речь для регуляции своих действий. Личностные : преодоление страха и неуверенности | 2,4,6,7. |
| | | ТБ на уроках ФК. Единоборства в парах. | 1 | Познавательная : усвоение ТБ и учебных схваток. Регулятивная : волевая саморегуляция Коммуникативная : добросовестное отношение друг к другу. Личностные : стремление к победе | 2,6,7. |

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей ФК и ОБЖ № 6
 от «18» мая 2022 года

 В.А. Синченко

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР

 Е.И. Гришкова
 «19» мая 2022 года