

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАДЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с.КОРОВИЙ РУЧЕЙ

«ПРИНЯТА» на заседании
педагогического совета
№ 1 от 31.08.2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

Приказ № 9184
от «06» 09 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ШМО
Ильинский А.В. / ФИО
Протокол № 1
от «1» 09 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора (УР)
Дураева Е.В. / ФИО
«1» 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование предмета)

Среднее общее образование

(уровень образования, класс)

2 года

(срок реализации программы)

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на примерную основную образовательную программу среднего общего образования

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».....	4
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.....	5
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	6
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	10
Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» Error! Bookmark not defined.	
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	Error! Bookmark not defined.
Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов МБОУ «Кадетская СОШ» с. Коровий Ручей.

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Данная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации рабочей программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 207 часов.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	3 часа	35 недель	105 часов
11 класс	3 часа	33 недель	99 часов
<i>Итого:</i>			<i>204 часов</i>

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации,

самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовности к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие

обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*

Календарно – тематическое планирование для 10 класса.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Виды контроля
		предметные	личностные	метапредметные		
Легкая атлетика 10 ч						
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение техники низкого старта и стартового разгона.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных, муниципальных и республиканских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно	Повторить ТБ	Текущий
2	Закрепление техники низкого старта. Бег 30 м.				Работа в группах	Текущий
3	Контрольное упражнение: 100м.				Работа в группах	Оценивание техники
4	Совершенствование техники челночного бега 4×9м.				Работа в группах	Текущий
5	Сдача норм ГТО. Техника бега на средние дистанции.				Работа в группах	Текущий
6	Сдача норм ГТО. Техника прыжка в длину прогнувшись.				Работа в группах	Текущий
7	Закрепление техники метания гранаты с 4-5 шагов..				Работа в группах	Текущий
8	Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность с 4 – 5 шагов.				Работа в группах	Оценивание техники
9	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».				Работа в группах	Текущий
10	Закрепление техники прыжка в высоту способом				Работа в группах	Текущий

	«перешагивание».		<ul style="list-style-type: none"> - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; 	разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	группах	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ						
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Закрепление техники передач мяча в парах, в движении.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Излагать правила и условия проведения спортивных игр. Осваивать	<ul style="list-style-type: none"> - осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения 	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять	Работа в парах	Текущий
12	Совершенствование бросков по кольцу после ведения и после передачи партнером. Учебная игра.				Работа в парах	Текущий
13	Оценка техники ловли мяча от щита с последующим добиванием по кольцу. Учебная				Работа в парах	Оценивание техники

	игра.	двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять необходимые физические качества во время проведения спортивных игр.	к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; - сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности	наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами		
14	Ведение мяча с изменением скорости и высотой отскока.				Работа в группах	Текущий
15	Обучение технике действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				Работа в группах	Текущий
16	Закрепление и оценка техники действий против игрока без мяча и с мячом.				Работа в группах	Текущий

		игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.				
17	Футбол. Ведение мяча.				Работа в парах	Текущи й
18	Футбол. Техника передвижения игрока.				Работа в парах	Текущи й
19	Совершенствование техники верхней прямой подачи.				Работа в парах	Текущи й
20	Контрольное упражнение: верхняя прямая подача.				Работа в парах	Оценив ание техники
21	Обучение технике нападающего удара.				Работа в группах	Текущи й
22	Закрепление техники нападающего удара.				Работа в группах	Текущи й
23	Совершенствование техники нападающего удара.				Работа в группах	Текущи й
24	Контрольное упражнение: техника нападающего удара.				Работа в группах	Оценив ание техники
25	Обучение технике одиночного и группового блокирования.				Работа в группах	Текущи й
26	Закрепление техники одиночного и группового блокирования.				Работа в группах	Текущи й
27	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Работа в группах	Текущи й			
ГИМНАСТИКА						
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах на	Осваивать универсальные	- осознание своей гражданской идентичности	овладение способностью принимать и сохранять цели и	Работа в группах	Текущи й

	сопротивление.	умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;		
29	Атлетическая гимнастика.	Выполнять строевые команды.	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и районных соревнованиях;	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Работа в группах	Текущий
30	Атлетическая гимнастика.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитии физических качеств.	- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Работа в группах	Текущий
31	Совершенствование акробатической комбинации.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Работа в группах	Текущий
32	Контрольное упражнение: акробатическая комбинация.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании различных упражнений.	- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;	овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в со-	Работа в группах	Оценивание техники
33	Обучение технике опорного прыжка.	Выявлять характерные ошибки в выполнении	Ученик получит возможность для формирования осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и		Работа в группах	Текущий
34	Закрепление техники опорного прыжка.				Работа в группах	Текущий
35	Контрольное упражнение: опорный прыжок.				Работа в группах	Оценивание техники
36	ТБ на уроках плавания. Теория. Кроль на груди.					Текущий

		гимнастических упражнений.	спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;	ответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.		
37	Теория. Кроль на груди.				Работа в парах	Текущий
38	Теория. Комплексное плавание.				Работа в парах	Текущий
39	Теория. Комбинированная эстафета.				Работа в парах	Текущий
40	Совершенствование техники лазания по канату в 2 и в 3 приема.				Работа в парах	Текущий
41	Ритмическая гимнастика.				Работа в парах	Текущий
42	Ритмическая гимнастика.				Работа в парах	Текущий
43	Контрольное упражнение: отжимание. Комплекс упражнений на гибкость.				Работа в группах	Оценивание техники
44	Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.				Работа в группах	Оценивание техники
45	Закрепление перестроений и строевых упражнений. Подвижные игры				Работа в группах	Текущий
46	Эстафеты с гимнастическим инвентарем и без. Подвижные				Работа в	Текущий

	игры				группах	
47	Сдача норм ГТО.				Работа в группах	Текущий
48	Сдача норм ГТО.				Работа в парах	Текущий
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА						
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника спуска со склона в основной стойке.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;	Работа в группах	Текущий
50	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и районных соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно	Работа в группах	Текущий

		<p>дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой. Объяснить технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	<p>образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</p>	<p>разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>		
51	Совершенствование и контроль техники попеременного двухшажного хода.				Работа в парах	Текущий
52	Закрепление техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.				Работа в парах	Текущий
53	Совершенствование техники одновременных ходов.				Работа в парах	Текущий
54	Оценивание техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4,5 км.				Работа в группах	Текущий
55	Закрепление техники поворота				Работа	Текущий

	плугом и переступанием.				в группах	й
56	Совершенствование техники поворота плугом и переступанием.				Работа в группах	Текущий
57	Контроль техники способов поворота на лыжах.				Работа в группах	Оценивание техники
58	Приемы самозащиты и обороны.				Работа в группах	Текущий
59	Контроль техники торможения упором.				Работа в парах	Оценивание техники
60	Приемы самозащиты и обороны.				Работа в парах	Текущий
61	Закрепление техники конькового хода.				Работа в парах	Текущий
62	Совершенствование техники конькового хода.				Работа в парах	Текущий
63	Контрольное упражнение: техника передвижения на лыжах коньковым стилем.				Работа в парах	Оценивание техники
64	Прохождение дистанции до 4 - 5 км изученными способами.				Работа в парах	Текущий
65	Контрольное упражнение: 3 км (дев), 5 км (юн)				Работа в парах	Оценивание техники
66	Прохождение дистанции до 4 - 5 км изученными способами.				Работа в группах	Текущий
67	Спуски и торможения изученными способами.				Работа в группах	Текущий
68	Прохождение дистанции до 4 - 5 км изученными способами.				Работа в группах	Текущий
69	Закрепление техники лыжных				Работа	Текущий

	ходов без палок.				в группах	й
70	Повторение способов подъема в гору на лыжах.				Работа в группах	Текущий
71	Закрепление способов подъема в гору на лыжах.				Работа в группах	Текущий
72	Эстафеты на лыжах.				Работа в парах	Текущий
Спортивные игры.						
73	Техника безопасности на уроках баскетбола и футбола.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Излагать правила и условия проведения спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и районных соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; сопереживание и помощь учителю и окружающим	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Работа в группах	Текущий
74	Совершенствование ведения, передачи, ловли мяча от щита.				Работа в группах	Текущий

		<p>игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять различные физические качества во время спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>	<p>детям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; <p>Обучающийся получит возможность для формирования</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности 	<p>поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>		
75	Тактические действия в защите. Броски мяча после ведения				Работа в парах	Текущий
76	Обучение позиционному нападению.				Работа в парах	Текущий
77	Футбол. Ведение мяча, передача мяча.				Работа в парах	Текущий
78	Футбол. игра головой, использование корпуса.				Работа в парах	Текущий
79	Футбол. Перехват мяча, финты.				Работа	Текущий

					в группах	й
80	Контрольное упражнение: ведение с изменением скорости и высоты отскока мяча.				Работа в группах	Оценивание техники
81	Закрепление техники передач в движении в тройках, парах. Броски с точек.				Работа в группах	Текущий
82	Учебно – тренировочные игры с заданиями.				Работа в группах	Текущий
83	Учебно – тренировочные игры с заданиями.				Работа в группах	Текущий
84	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				Работа в группах	Текущий
85	Способы бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				Работа в парах	Текущий
86	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.				Работа в парах	Текущий
87	Зонная защита – тактические действия игроков. Броски с точек.				Работа в парах	Текущий
88	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.				Работа в парах	Оценивание техники
89	Учебная игра 5х5				Работа в группах	Текущий

90	Учебно – тренировочная игра с заданиями.				Работа в группах	Текущий
91	Футбол. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью				Работа в группах	Текущий
92	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				Работа в парах	Текущий
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
93	Совершенствование бега на 60м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, метательных и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест-	Работа в парах	Текущий
94	Контрольное упражнение: Бег 60 м.				Работа в парах	
95	Бадминтон. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.				Работа в парах	Текущий
96	Бадминтон. Совершенствование техники имитации ударов справа, слева.				Работа в парах	Текущий
97	Бадминтон. Игра «Вертушка». Эстафеты парные, с воланом, с воланом и ракеткой.				Работа в парах	Текущий
98	Контрольное упражнение: бег 1000 м.				Работа в парах	Оценивание техники
99	Спортивная ходьба.				Работа в группах	Текущий
100	Спортивная ходьба.				Работа в группах	Текущий
101	Спортивная ходьба.				Работа в группах	Текущий

102	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении всех легкоатлетических упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> - сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования <ul style="list-style-type: none"> - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности 	ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Работа в группах	Текущий
103	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность.				Работа в группах	Текущий

104	Контрольное упражнение: бег 30 м.				Работа в группах	Оценивание техники
105	Итоговое контрольное тестирования.				Работа в группах	Оценивание техники
Итого: 105 часов.						

Календарно – тематическое планирование для 11 класса.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Виды контроля
		предметные	личностные	метапредметные		
Легкая атлетика 10 ч						
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт с низкого старта.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных, муниципальных и республиканских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	Повторить ТБ	Текущий
2	Закрепление техники низкого старта. Бег 30 м. – 60м.				Работа в группах	Оценивание техники
3	Контрольное упражнение: 100м.				Работа в группах	Оценивание техники
4	Совершенствование техники челночного бега 4×9м.				Работа в группах	Текущий
5	Сдача норм ГТО. Техника бега на средние дистанции.				Работа в группах	Текущий
6	Сдача норм ГТО. Техника прыжка в длину прогнувшись.				Работа в группах	Текущий
7	Закрепление техники метания гранаты с 4-5 шагов..				Работа в парах	Текущий
8	Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность с 4 – 5 шагов.				Работа в группах	Оценивание техники
9	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».				Работа в группах	Текущий
10	Закрепление техники прыжка в				Работа в парах	Текущий

	<p>высоту способом «перешагивание».</p>	<p>техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</p>	<p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>		
					<p>Работа в парах</p>	<p>Оценивание техники</p>

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ						
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Закрепление техники передач мяча в тройках в движении.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;	Работа в группах	Текущий
12	Совершенствование бросков по кольцу после ведения и после передачи партнером. Учебная игра.	Излагать правила и условия проведения спортивных игр.	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях;	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Работа в парах	Текущий
13	Оценка техники ловли мяча от щита с последующим добиванием по кольцу. Учебная игра.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.	- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Работа в группах	Текущий
14	Ведение мяча с изменением скорости и высотой отскока.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;		Работа в парах	Текущий
15	Обучение технике действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	- освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования осознанных устойчивых эстетических предпочтений и		Работа в группах	Текущий

		<p>игровой деятельности. Проявлять необходимые физические качества во время проведения спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>	<p>ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;</p> <p>- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности</p>	<p>окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>		
16	Закрепление и оценка техники действий против игрока без мяча и с мячом.				Работа в группах	Текущий
17	Футбол. Ведение мяча.				Работа в	Текущий

					группах	
18	Футбол. Техника передвижения игрока.				Работа в группах	Текущий
19	Совершенствование техники верхней прямой подачи.				Работа в парах	Текущий
20	Контрольное упражнение: верхняя прямая подача.				Работа в группах	
21	Обучение технике нападающего удара.				Работа в парах	Текущий
22	Футбол. Техника удара мяча.				Работа в парах	Текущий
23	Совершенствование техники нападающего удара.				Работа в группах	Текущий
24	Контрольное упражнение: техника нападающего удара.				Работа в парах	Оценивание техники
25	Обучение технике одиночного и группового блокирования.				Работа в группах	Текущий
26	Закрепление техники одиночного и группового блокирования.				Работа в парах	Текущий
27	Учебная игра.				Работа в группах	Текущий
ГИМНАСТИКА						
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах на сопротивление.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;	Работа в группах	Текущий
29	Атлетическая гимнастика.	Выполнять строевые команды.	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к	формирование умения планировать, контролировать и	Работа в группах	Текущий
30	Атлетическая гимнастика.				Работа в группах	Текущий
31	Совершенствование акробатической комбинации.				Работа в группах	Текущий
32	Контрольное упражнение: акробатическая комбинация.	Осваивать универсальные			Работа в группах	

33	Обучение технике опорного прыжка.	умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитии физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании различных упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений.	школе, ориентация на участие в школьных и районных соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; - сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Ученик получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными	Работа в группах	Текущий
34	Закрепление техники опорного прыжка.					Текущий

				<p>сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>		
35	Контрольное упражнение: опорный прыжок.				Работа в группах	Оценивание техники
36	ТБ на уроках плавания. Теория. Кроль на груди.				Работа в группах	Текущий
37	Теория. Кроль на груди.				Работа в группах	Текущий
38	Теория. Комплексное плавание.				Работа в группах	Текущий
39	Теория. Комбинированная эстафета.				Работа в группах	Текущий
40	Совершенствование техники лазания по канату в 2 и в 3 приема.				Работа в парах	Текущий

41	Ритмическая гимнастика.				Работа в группах	Текущий
42	Ритмическая гимнастика.				Работа в группах	Текущий
43	ГТО. Контрольное упражнение: отжимание. Комплекс упражнений на гибкость.				Работа в группах	Оценивание техники
44	ГТО. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.				Работа в группах	Оценивание техники
45	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов.				Работа в парах	Оценивание техники
46	Эстафеты с гимнастическим инвентарем и без. Подвижные игры				Работа в группах	Текущий
47	Сдача норм ГТО.				Работа в группах	Текущий
48	Сдача норм ГТО.				Работа в группах	Текущий
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА						
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника спуска со склона в основной стойке.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;	Работа в группах	Текущий
50	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Осваивать универсальные умения	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и районных	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Работа в парах	Текущий
51	Совершенствование и контроль техники попеременного двухшажного хода.	контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте			Работа в группах	Текущий
52	Закрепление техники одновременных ходов.				Работа в парах	Текущий

	Прохождение дистанции 4 км.	сердечных сокращений.	соревнованиях;	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;		
53	Совершенствование техники одновременных ходов.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	Работа в группах	Текущий
54	Техника самообороны.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Работа в группах	Текущий
55	Техника самообороны.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;		Текущий
56	Совершенствование техники поворота плугом и переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Обучающийся получит возможность для формирования осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;	разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Работа в группах	Текущий
57	Контроль техники способов поворота на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.	- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;	Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники
58	Приемы самозащиты и обороны.	Объяснить технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.		Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники
59	Контроль техники торможения упором.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.		Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники
60	Приемы самозащиты и обороны.	Проявлять координацию при выполнении		Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники
61	Закрепление техники конькового хода.			Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники
62	Совершенствование техники конькового хода.			Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники
63	Контрольное упражнение: техника передвижения на лыжах коньковым стилем.			Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники
64	Прохождение дистанции до 4 - 5 км изученными способами.			Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники
65	Контрольное упражнение: 3 км (дев), 5 км (юн)			Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники
66	Прохождение дистанции до 4 - 5 км изученными способами.			Оценивание техники	Работа в группах	Оценивание техники

		поворотов, спусков и подъемов.		объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.		
67	Спуски и торможения изученными способами.				Работа в парах	Текущий
68	Прохождение дистанции до 4 - 5 км изученными способами.				Работа в парах	Текущий
69	Закрепление техники лыжных ходов без палок.				Работа в парах	Текущий
70	Повторение способов подъема в гору на лыжах.				Работа в группах	Текущий
71	Закрепление способов подъема в гору на лыжах.				Работа в группах	Текущий
72	Эстафеты на лыжах.				Работа в группах	Текущий
Спортивные игры.						
73	Техника безопасности на уроках баскетбола и футбола.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как	овладение способностью принимать и сохранять	Работа в парах	Текущий
74	Совершенствование ведения,				Работа в парах	Текущий

	передачи, ловли мяча от щита.	организации и проведении спортивных игр.	гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её		
75	Тактические действия в защите. Броски мяча после ведения	Излагать правила и условия проведения спортивных игр.	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и районных соревнованиях;	осуществления;	Работа в парах	Текущий
76	Обучение позиционному нападению.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.	- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Работа в парах	Текущий
77	Футбол. Ведение мяча, передача мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	Работа в парах	Текущий
78	Футбол. игра головой, использование корпуса.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять различные физические качества во время спортивных игр.	- освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Работа в группах	Текущий
79	Футбол. Перехват мяча, финты.		- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта	Работа в группах	Текущий
80	Контрольное упражнение: ведение с изменением скорости и высоты отскока мяча.		- реализация основ		Работа в группах	Оценивание техники
81	Закрепление техники передач в движении в тройках, парах. Броски с точек.				Работа в группах	Оценивание техники
82	Учебная игра.				Работа в парах	Текущий
83	Соревнования между классами.				Работа в парах	Текущий
84	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.					

		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	гражданской идентичности в поступках и деятельности	интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами		
85	Способы бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				Работа в группах	Текущий
86	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.				Работа в группах	Текущий
87	Зонная защита – тактические действия игроков. Броски с точек.				Работа в группах	Текущий

88	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.				Работа в группах	Оценивание техники
89	Учебная игра				Работа в группах	Текущий
90	Учебно – тренировочная игра с заданиями.				Работа в группах	Текущий
91	Футбол. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью				Работа в группах	Текущий
92	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				Работа в группах	Текущий
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
93	Совершенствование бега на 60м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, метательных и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Проявлять качества	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные	Работа в парах	Текущий
94	Контрольное упражнение: Бег 60 м.				Работа в парах	
95	Бадминтон. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.				Работа в парах	Текущий
96	Бадминтон. Совершенствование техники имитации ударов справа, слева.				Работа в парах	Текущий
97	Бадминтон. Игра «Вертушка». Эстафеты парные, с воланом, с воланом и ракеткой.				Работа в группах	Текущий
98	Итоговое контрольное тестирование				Работа в группах	Оценивание техники
99	Спортивная ходьба.					Текущий

	Итого: 99 часа.						

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

11 класс

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10-11 классы

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.

Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

