Муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 60
имени Николая Кириченко
(наименование образовательной организации)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №60 ИМЕНИ НИКОЛАЯ КИРИЧЕНКО

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №60 ИМЕНИ НИКОЛАЯ КИРИЧЕНКО
DN: ИНН=002312053682, СНИЛС=06564572083, ОГРН=1023307153691, STREET="им. Фадеева, 329", E=school60@kubannet.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=Краснодар, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №60 ИМЕНИ НИКОЛАЯ КИРИЧЕНКО, G=Николай Васильевич, SN=Толок, T=Директор, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №60 ИМЕНИ НИКОЛАЯ КИРИЧЕНКО
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.12.03 13:21:56+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 60 г. Краснодара
от 31.08.2021 года протокол №1
Председатель _____ Толок Н.В.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

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
Арутюнян Эдуард Давыдович, Гаджиев Рагимхан Исмаилович, учителя физической культуры МБОУ СОШ № 60 г. Краснодара
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, 2015 .
(автор, издательство, год издания)

Примерная рабочая программа по физической культуре 10-11 класс

Рабочая программа по курсу « Физическая культура» соответствует требованиям и положениям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и основной образовательной программы МБОУ СОШ № 60.

Данная рабочая программа разработана на основе:

- примерной программы учебного предмета «Физическая культура», включенной в содержательный раздел среднего образовательной программы общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию,
- примерной программы учебного предмета, составленной на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классах по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 136 часов, из них в 10-11 классах по 68 часов.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» содержит следующие структурные элементы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

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».

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 закаливающих 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 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 мире; 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 современных 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.

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 мире; 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 современных 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*

<u>Познавательные УУД</u>

- ✓ *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*

<u>Коммуникативные УУД</u>

- ✓ *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 форме пировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

Основной ф о р м о й 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, корригирующих и коррекционных упражнений;

• личностно 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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• *дальнейшее развитие основных параметров-движений и кондиционных способностей (спортивно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости, метания спортивного снаряда, поднимания туловища, плавания, стрельбы, турпохода и элементов самообороны без оружия в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.*

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности

учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Содержание рабочей программы предполагает реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 11 классов:**

- ***Содействие*** гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- ***Формирование*** общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- ***Расширение*** двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- ***Дальнейшее*** развитие кондиционных и координационных способностей.
- ***Формирование*** знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии.
- ***Закрепление*** потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.
-

- ***Формирование*** адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- ***Дальнейшее развитие*** психических процессов и обучение основам психической регуляции.

3.Тематическое планирование

Класс 10					
Раздел №№ п\п	**Количество часов**	**Темы**	**Количество часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальные учебные действия)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
1. Основы знаний	**4**	1. ТБ на уроках ФК. Физическое совер-ие 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 стремится 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 постановленной целью. **Коммуникативная:** стремление к сотрудничеству. **Личностные:** ориентируются на самоанализ.	**1,2,3,4,5**
2. Спортивные игры	**18**	1. Игры с судейством. Правила игры.	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.**
		2. Ведение и передача мяча.Учебная игра.	1	**Познавательная:** освоить действие против игрока с и без мяча, овладение навыками **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.**

		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 меча 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	**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.**
		10. 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.**
		11. 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**

		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	**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	1. 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.**
		2. ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Опорный прыжок через коня.	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.**

		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:** демонстрировать 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	**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.**
		7. Бег 6 мин. (ГТО). Челночный бег на оценку.	1	**Познавательная :** овладение навыками бега на выносливость, ч/бега. **Регулятивная:** адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативная:** взаимодействовать со сверстниками. **Личностные:** проявление терпимости и уважения друг к другу.	**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.**
		14. ТБ на уроках л/а. Бег на короткие дистанции. Игры на выносливость.	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.**
		15. 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**

		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	**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.**
		23. 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.**
		24. 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 физическая подготовка	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 учебной деятельности.	**2,3,4,7.**
		4. Самостраховки. 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 часов**	**Темы**	**Количество 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 стремится 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	**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.**
		Основы профилактики вредных привычек среди	1	**Познавательная :** осуществляют поиск необходимой информации в формате проекта деятельность **Регулятивная:** планируют свои действия в соответствии с постановленной целью. **Коммуникативная:** стремление к сотрудничеству. **Личностные:** ориентируются на самоанализ.	**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	**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	**2,3,4,7.**
		Ведение, передача-ловля меча, с броском, удары по воротам.	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.**

		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 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.**
		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	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.**
		Бег 30 м на оценку (ГТО). 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.**
		Бег по дистанции. Стартовый разгон.	1	**Познавательная:** совершенствование бега по дистанции, стартовый разгон. **Личностная:** формирование внимательности, дисциплинированности. **Регулятивная:** вносят необходимые корректировки в действие на основе его оценок и учёта сделанных ошибок. **Коммуникативная:** демонстрировать собственное мнение о характере ошибок	**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 3х10 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. Кросовая 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 2х1500 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 4х200 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**
		Бег 6 мин. на время (ГТО) Броски мяча.	1	**Познавательная :** овладение навыками бега на выносливость, броски мяча. **Регулятивная:** адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативная:** взаимодействовать со сверстниками. **Личностные:** проявление терпимости и уважения друг к другу.	**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 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.**
		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.**
		Низкий старт. Ускорения Прыжки в длину.	1	**Познавательная :** совершенствование техники прыжка в длину, низкий старт. **Регулятивная:** консультирование с учителем о проявленных ошибках. **Коммуникативная:** формируют своё видение собственных ошибок **Личностные:** воспитание внимательности, стремление к лидерству.	**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 физическая подготовка	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.**
		Самостраховки. 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**
		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 № 1
от «28» августа 2021 года
_____ Арутюнян Э.Д.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Тархова Е.Ю.
подпись Ф.И.О.
«30» августа 2021 года