

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка № 1
г. Ставрополя**

РАССМОТРЕНО
На ШМО учителей

Протокол №__ от _____
Рук.ШМО _____

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 1
г. Ставрополя
_____ И.Н. Шатская
Протокол педсовета № __ от _____
Приказ № __ от __. __. 202__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

Физическая культура

(базовый уровень)

для среднего общего образования

Срок реализации программы: 2 лет (с 10 по 11 класс)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____/_____
подпись / расшифровка
подписи
« ____ » _____ 202__ г.

Содержание

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

Баскетбол Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

Волейбол Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э Джекобсона; аутогенная тренировка И Шульца; дыхательная гимнастика А Н Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»)

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и

проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора)

Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины; повороты; обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с из-

меняющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия)

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания) Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и

максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

При осуществлении образовательного процесса в 10-11 классах реализуется следующий воспитательный потенциал урока:

-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

-организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

-инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии,

- дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание

- глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
 - расширение опыта деятельности экологической направленности

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
 - осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в

планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО

№	Тема учебного занятия(урока)	Количество часов	Электронные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
Раздел I. Легкая атлетика (11 ч)				
1	Вводный урок. Правила безопасности на уроках при занятиях лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой.	1	http://www.infosport.ru	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2	Высокий и низкий старт до 40 м.60 м	1	http://www.libsport.ru/	
3	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2х60м.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
4	Беговые упражнения . Старты в беге на короткую дистанцию 100 м.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
5	Старты из различных и.п. Круговая эстафета на отрезках 200м.	1		
6	Прыжки в длину с места	1		
7	Прыжки в длину с места Метания м/ мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1		
8	Прыжки в длину с места на результат. Метания м/мяча с полного разбега на дальность.	1		
9	Метания малого мяча на дальность с учётом результата.	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с расстояния 12-14м.	1		
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с расстояния 12-14м. на результат.	1		
Раздел 2. Кроссовая подготовка (12 часов)				
12	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1	http://www.infosport.ru	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать
13	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). До 2000м.	1	http://www.libsport.ru/	
14	Бег на местности в медленном темпе	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
15	8-12мин.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
16	Эстафетный бег по кругу 100м.	1		
17	Попеременный бег с ходьбой до 15м.	1		
18	Кросс 2000м. с учётом	1		

	результата.			<p>места проведения занятий и помощь в организации судейства;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	
19	Бег с преодолением препятствий до 2000м.	1			
20	Круговая тренировка (со скакалкой).	1			
21	Эстафетный бег по кругу 200м.	1			
22	Полоса препятствий с учётом времени.	1			
23	Беговые эстафеты с различных и.п.	1			
Раздел 3. Баскетбол (10 часов)					
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений в парах в нападающей и защитной стойке.	1	http://www.infosport.ru	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	
25	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления на месте и в движении.	1	http://www.libsport.ru/		
26	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением в движении. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1	http://www.teoriya.ru/journals/		
27	Техника ведения мяч без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок.	1	http://sport1september.ru/urok/		
28	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
29	Совершенствование техники защитных действий (вырывание, выбивание, перехват).	1			
30	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
31	Командные тактические действия в защите и нападении.	1			
32	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1			
33	Учебная игра по правилам.	1			
Раздел 4. Волейбол (11 часов)					
34	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	http://www.infosport.ru		<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить
35	Варианты техники приёма и передачи мяча: на месте индивидуально и в парах.	1	http://www.libsport.ru/		
36	Варианты техники приёма и переда мяча после	1	http://www.teoriya.ru/journals/ http://sport1september.ru/urok/		

	перемещения.		ptember.ru/urok/	<p>подвижные и спортивные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
37	Групповые упражнения с подачей через сетку.	1		
38	Варианты подачи мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		
39	Варианты нападающего удара через сетку и блокирование нападающего удара.	1		
40	Комбинация из освоенных элементов техники передачи и приёма мяча.	1		
41	Групповые и тактические действия в нападении и защите.	1	http://www.infosport.ru	
42	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	http://www.libsport.ru/	
43	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
44	Учебная игра волейбол.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
Раздел 5. Вариативная часть(волейбол) (5 часов)				
45	Игровые задания длительностью до 20 мин.	1	http://www.infosport.ru	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
46	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	http://www.libsport.ru/	
47	Двухсторонняя игра волейбол «на вылет».	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
48	Учебная игра по правилам.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
49	Двухсторонняя игра по правилам волейбола.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
Раздел 6. Гимнастика (19 часов)				
50	Строевой шаг. Повороты кругом в движении. Комплекс ОРУ	1	http://www.infosport.ru	<p>Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и
51	Повороты кругом в движении. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два.	1	http://www.libsport.ru/	
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре,	1	http://www.teoriya.ru/journals/ http://spo.1september.ru/urok/	

	по восемь в движении.		ptember.ru/urok/	<p>выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
53	Акробатические упражнения	1	http://www.infosport.ru	
54	Совершенствование акробатических упражнений из ранее освоенных элементов.	1	http://www.libsport.ru/	
55	Освоение акробатической комбинации: кувырок вперёд и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Стойка на голове и руках кувырок назад через стойку	1	http://www.teoriya.ru/journals/ http://spo.1september.ru/urok/	
56	Комбинация акробатических элементов.	1		
57	Комбинация акробатических элементов.	1		
58	Комбинация акробатических элементов.	1		
59	Зачёт – комбинации акробатических элементов.	1		
60	Развития силовых способностей: упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и лестнице.	1		
61	Круговая тренировка с развитием силовых способностей.	1		
62	Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов.	1		
63	Укрепление брюшного пресса: поднятие туловища из положения лёжа на матах и на скамейке.	1		
64	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой. Прыжковые упражнения, с поворотами и с продвижением вперёд.	1		
65	Круговая тренировка со скакалкой.	1		
66	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1		
67	Полоса препятствий с учётом времени	1		
68	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1		
Раздел 7. Вариативная часть(волейбол) (бчасов)				
69	Варианты нападающего удара через сетку.	1	http://www.infosport.ru	- Знать терминологию избранной игры;
70	Командные тактические	1		

	действия в нападении и защите.		http://www.libsport.ru/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
71	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
72	Овладение игрой волейбола.	1	http://spo.1september.ru/urok/	- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;
73	Игра по упрощённым правилам.	1		- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;
74	Игра по правилам волейбола.	1		- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
				- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 8. Общефизическая подготовка (10 часов)

75	Круговая тренировка: прыжковые упражнения через скамейку, силовые упражнения на гимнастической стенке, скамейке.	1	http://www.infosport.ru http://www.libsport.ru/	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
76	Развитие скоростных способностей: бег из различных исходных положений от 10-20м.	1	http://www.teoriya.ru/journals/ http://spo.1september.ru/urok/	- владеть терминологией легкой атлетики;
77	Развитие скоростно-силовых способностей: беговые упражнения. Метания набивного мяча.	1		- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;
78	Развитие скоростных способностей: варианты челночного бега.	1	http://www.infosport.ru	- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
79	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки через короткую скакалку.	1	http://www.libsport.ru/	- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;
80	Развитие выносливости	1	http://www.teoriya.ru/journals/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний
81	Развитие силовой способности: вис на перекладине.	1	http://spo.1september.ru/urok/	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
82	Развитие силовой способности: отжимание в упоре лёжа от скамейки.	1		
83	Развитие общей выносливости: круговая тренировка.	1		
84	Развитие скоростных способностей: эстафеты.	1		

Раздел 9. Лёгкая атлетика (11 часов)

85	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м.	1	http://www.infosport.ru	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе
86	Круговая эстафета на	1	http://www.libsport.ru/	

	отрезках до200м.		sport.ru/	самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
87	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-200м. 2-3 серии.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
88	Бег 60м. с учётом времени.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
89	Прыжок в длину с места	1		
90	Прыжок в высоту с разбега .	1		
91	Прыжок в высоту с разбега .	1		
92	Метание м/мяча на дальность.	1		
93	Метание м/мяча на дальность на результат.	1		
94	Метание м/мяча в цель.	1		
95	Метания м/мяча в цель на результат.	1		

Раздел 10. Кроссовая подготовка (10часов)

96	Смешанное передвижение до 2000м.	1	http://www.infosport.ru	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
97	Длительный кроссовый бег до 20 мин.	1	http://www.libsport.ru/	
98	Повторный бег от200-1000м.	1		
99	Кросс 1000м. с учётом времени.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
100	Преодоление препятствий изученных ранее способами.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
101	Кроссовая подготовка по пересечённой местности до2000м.	1		
102	Подвижная игра «Лапта».	1		
103	Подвижная игра «Лапта».	1		
104	Двухсторонняя игра длительностью от20-18 мин.	1		
105	Игровые задания	1		

№	Тема учебного занятия(урока)	Количество часов	Электронные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
Раздел I. Легкая атлетика (11 ч)				
1	Вводный урок. Правила безопасности на уроках при занятиях лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой.	1	http://www.infosport.ru	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2	Высокий и низкий старт до 40 м.60 м	1	http://www.libsport.ru/	
3	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2х60м.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
4	Беговые упражнения . Старты в беге на короткую дистанцию 100 м.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
5	Старты из различных и.п. Круговая эстафета на отрезках 200м.	1		
6	Прыжки в длину с места	1		
7	Прыжки в длину с места Метания м/ мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1		
8	Прыжки в длину с места на результат. Метания м/мяча с полного разбега на дальность.	1		
9	Метания малого мяча на дальность с учётом результата.	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с расстояния 12-14м.	1		
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с расстояния 12-14м. на результат.	1		
Раздел 2. Кроссовая подготовка (12 часов)				
12	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1	http://www.infosport.ru	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать
13	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). До 2000м.	1	http://www.libsport.ru/	
14	Бег на местности в медленном темпе	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
15	8-12мин.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
16	Эстафетный бег по кругу 100м.	1		
17	Попеременный бег с ходьбой до 15м.	1		
18	Кросс 2000м. с учётом	1		

	результата.			<p>места проведения занятий и помощь в организации судейства;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
19	Бег с преодолением препятствий до 2000м.	1			
20	Круговая тренировка (со скакалкой).	1			
21	Эстафетный бег по кругу 200м.	1			
22	Полоса препятствий с учётом времени.	1			
23	Беговые эстафеты с различных и.п.	1			
Раздел 3. Баскетбол (10 часов)					
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений в парах в нападающей и защитной стойке.	1	http://www.infosport.ru	<p>- Знать терминологию избранной игры;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</p> <p>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</p> <p>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
25	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления на месте и в движении.	1	http://www.libsport.ru/		
26	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением в движении. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1	http://www.teoriya.ru/journals/		
27	Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок.	1	http://sport1september.ru/urok/		
28	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
29	Совершенствование техники защитных действий (вырывание, выбивание, перехват).	1			
30	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
31	Командные тактические действия в защите и нападении.	1			
32	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1			
33	Учебная игра по правилам.	1			
Раздел 4. Волейбол (11 часов)					
34	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	http://www.infosport.ru		<p>- Знать терминологию избранной игры;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</p> <p>- уметь организовать и проводить</p>
35	Варианты техники приёма и передачи мяча: на месте индивидуально и в парах.	1	http://www.libsport.ru/		
36	Варианты техники приёма и передачи мяча после	1	http://www.teoriya.ru/journals/ http://sport1september.ru/urok/		

	перемещения.		ptember.ru/urok/	<p>подвижные и спортивные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
37	Групповые упражнения с подачей через сетку.	1		
38	Варианты подачи мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		
39	Варианты нападающего удара через сетку и блокирование нападающего удара.	1		
40	Комбинация из освоенных элементов техники передачи и приёма мяча.	1		
41	Групповые и тактические действия в нападении и защите.	1	http://www.infosport.ru	
42	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	http://www.libsport.ru/	
43	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
44	Учебная игра волейбол.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
Раздел 5. Вариативная часть(волейбол) (5 часов)				
45	Игровые задания длительностью до 20 мин.	1	http://www.infosport.ru	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
46	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	http://www.libsport.ru/	
47	Двухсторонняя игра волейбол «на вылет».	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
48	Учебная игра по правилам.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
49	Двухсторонняя игра по правилам волейбола.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
Раздел 6. Гимнастика (19 часов)				
50	Строевой шаг. Повороты кругом в движении. Комплекс ОРУ	1	http://www.infosport.ru	<p>Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и
51	Повороты кругом в движении. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два.	1	http://www.libsport.ru/	
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре,	1	http://www.teoriya.ru/journals/ http://spo.1september.ru/urok/	

	по восемь в движении.		ptember.ru/urok/	<p>выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
53	Акробатические упражнения	1	http://www.infosport.ru	
54	Совершенствование акробатических упражнений из ранее освоенных элементов.	1	http://www.libsport.ru/	
55	Освоение акробатической комбинации: кувырок вперёд и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Стойка на голове и руках кувырок назад через стойку	1	http://www.teoriya.ru/journals/ http://spo.1september.ru/urok/	
56	Комбинация акробатических элементов.	1		
57	Комбинация акробатических элементов.	1		
58	Комбинация акробатических элементов.	1		
59	Зачёт – комбинации акробатических элементов.	1		
60	Развития силовых способностей: упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и лестнице.	1		
61	Круговая тренировка с развитием силовых способностей.	1		
62	Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов.	1		
63	Укрепление брюшного пресса: поднятие туловища из положения лёжа на матах и на скамейке.	1		
64	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой. Прыжковые упражнения, с поворотами и с продвижением вперёд.	1		
65	Круговая тренировка со скакалкой.	1		
66	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1		
67	Полоса препятствий с учётом времени	1		
68	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1		
Раздел 7. Вариативная часть(волейбол) (бчасов)				
69	Варианты нападающего удара через сетку.	1	http://www.infosport.ru	- Знать терминологию избранной игры;
70	Командные тактические	1		

	действия в нападении и защите.		http://www.libsport.ru/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
71	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
72	Овладение игрой волейбола.	1	http://spo.1september.ru/urok/	- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;
73	Игра по упрощённым правилам.	1		- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;
74	Игра по правилам волейбола.	1		- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
				- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 8. Общефизическая подготовка (10 часов)

75	Круговая тренировка: прыжковые упражнения через скамейку, силовые упражнения на гимнастической стенке, скамейке.	1	http://www.infosport.ru http://www.libsport.ru/	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
76	Развитие скоростных способностей: бег из различных исходных положений от 10-20м.	1	http://www.teoriya.ru/journals/ http://spo.1september.ru/urok/	- владеть терминологией легкой атлетики;
77	Развитие скоростно-силовых способностей: беговые упражнения. Метания набивного мяча.	1		- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;
78	Развитие скоростных способностей: варианты челночного бега.	1	http://www.infosport.ru	- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
79	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки через короткую скакалку.	1	http://www.libsport.ru/	- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;
80	Развитие выносливости	1	http://www.teoriya.ru/journals/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний
81	Развитие силовой способности: вис на перекладине.	1	http://spo.1september.ru/urok/	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
82	Развитие силовой способности: отжимание в упоре лёжа от скамейки.	1		
83	Развитие общей выносливости: круговая тренировка.	1		
84	Развитие скоростных способностей: эстафеты.	1		

Раздел 9. Лёгкая атлетика (11 часов)

85	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м.	1	http://www.infosport.ru	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе
86	Круговая эстафета на	1	http://www.libsport.ru/	

	отрезках до200м.		sport.ru/	самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
87	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-200м. 2-3 серии.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
88	Бег 60м. с учётом времени.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
89	Прыжок в длину с места	1		
90	Прыжок в высоту с разбега .	1		
91	Прыжок в высоту с разбега .	1		
92	Метание м/мяча на дальность.	1		
93	Метание м/мяча на дальность на результат.	1		
94	Метание м/мяча в цель.	1		
95	Метания м/мяча в цель на результат.	1		

Раздел 10. Кроссовая подготовка (10часов)

96	Смешанное передвижение до 2000м.	1	http://www.infosport.ru	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
97	Длительный кроссовый бег до 20 мин.	1	http://www.libsport.ru/	
98	Повторный бег от200-1000м.	1		
99	Кросс 1000м. с учётом времени.	1	http://www.teoriya.ru/journals/	
100	Преодоление препятствий изученных ранее способами.	1	http://spo.1september.ru/urok/	
101	Кроссовая подготовка по пересечённой местности до2000м.	1		
102	Подвижная игра «Лапта».	1		
103	Подвижная игра «Лапта».	1		
104	Двухсторонняя игра длительностью от20-18 мин.	1		
105	Игровые задания	1		