

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №21»**

**Приложение  
к основной образовательной  
программе среднего общего  
образования (ФГОС)**

**Рабочая программа**  
**«Физическая культура»**  
(учебный предмет, курс)  
**10-11-х классы**  
**(базовый уровень)**

## Старый Оскол

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11-х классов разработана на основе примерной рабочей программы В.И. Ляха (Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10 – 11 классы, Москва, Просвещение, 2019 год), в соответствии с основными положениями ФГОС СОО.

*Целью* физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В соответствии с этим, Рабочая программа в старшей школе своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а так же формированию умений применять эти упражнения в различных по сложности условий;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитии целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и

методами их организации, проведения и включения в режим дня, а так же как форма активного отдыха и досуга).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре предназначена для учащихся среднего основного общего образования, рассчитана на 2 года обучения (207 часов).

#### *Описание места учебного курса в учебном плане*

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов согласно Учебному плану МБОУ «СОШ № 21» и авторской программе «Физическая культура» (автор В.И. Лях).

На реализацию рабочей программы из расчета 3 часа в неделю на два года обучения отводится 207 часов: в 10 классе (35 учебных недель) – по 105 часов и в 11 классе (34 учебных недели) – 102 часа. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

На уроках физической культуры для достижения поставленной цели используют следующие формы контроля: беседы, наблюдения, тестирование по уровню физической подготовленности и контрольные нормативы.

#### **Количество часов для проведения контрольных работ**

Классы	1 полугодие	2 полугодие	Всего
10-е классы	9	10	19
11-е классы	10	10	20

При организации учебного процесса используются следующие учебные издания, являющиеся учебным пособием:

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2019г.

Особое внимание в планировании уроков физической культуры уделяется контролю за уровнем усвоения учебного материала. Формирование знаний по предмету «Физической культуре» является одной из обязательных задач физического

воспитания и осуществляется по учебнику, содержание которого соответствует требованиям ФГОС СОО:

- Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ (В.И. Лях. – 5-е издание - М.: «Просвещение».

При планировании учебного материала для учащихся 10-11 классов были внесены изменения:

1. Ввиду отсутствия в школе материально-технической базы для лыжной подготовки, лыжная подготовка заменена материалом кроссовой подготовки и внесена в раздел «Легкая атлетика» с использованием игрового материала на открытой площадке в соответствии с рекомендациями Минобробразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период» (письмо Минобробразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

2. Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень.

3. Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.

4. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», данный раздел не реализуется.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока.

Контроль и оценка достижений школьников является важной составной частью процесса обучения и одной из важных задач педагогической деятельности учителя. Целью контроля является определение качества усвоения учащимися программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе.

Выбор форм контроля знаний, умений, навыков зависит от специфики учебного материала, его сложности, объёма, доступности. В зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры используются следующие формы контроля: наблюдение, беседа, тестирование уровня физической подготовленности, контрольный урок. Контроль теоретических знаний осуществляется в форме устного опроса в процессе уроков по итогам выполнения домашних заданий.

Положение о внутришкольном контроле в течении года предусмотрены виды контроля: входной, промежуточный и итоговый. Форма контроля – тестирование теоретических знаний.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, освобожденные от практической части программного материала по физической культуре по состоянию здоровья, оцениваются по уровню овладения ими разделов «Основы знаний» и «Способы физкультурной деятельности».

#### Список дополнительной литературы

1. Олимпийские старты 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Авторы-составители: Е.П. Колгинова, и др – Волгоград: Учитель. 2013.- 255с.
2. Журнал «Физическая культура в школе»
3. «Играйте в русскую лапту»: Учебное пособие. – Старый Оскол: ООО «ТНТ», 2005. – 96с. Авторы: Вершков А.А., Папарин А.И., Корнеева Н.В., Маркова А.Ю., Лапин И.А., Лисицин В.И., Давыдов В.В., Усов Г.И.
4. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева-М.: Глобус, 2009,-345с.
5. Справочник учителя физической культуры. Авторы-составители: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: издательство «Учитель», 2010. – 239 с.

#### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании старшей школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

*Характеризовать:*

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Проводить:*

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

*Определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

*Демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с

Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине	10 раз	
	Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	10 мин 20 с
	Кроссовый бег на 2 км	-	10 мин 00 с

### *Двигательные умения, навыки и способности*

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи,) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*В единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*В плавании:* демонстрировать технику выполнения плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Умеренное проплывание коротких отрезков при помощи движения руками и ногами всеми видами стиля.

*Физическая подготовленность:* соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития 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 и саморегуляцию физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять

товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### Содержание учебного предмета, курса

Структура и содержание учебного курса задают в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование» и «Тематическое планирование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10 – 11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержании репродуктивной функции человека, а так же для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши). Осваивая этот раздел, учащиеся узнают о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления об учебных заданиях, где осваиваются основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учетом индивидуальных предпочтений и интересов.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы учебного времени	
		10 класс	11 класс
<b>1.</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>90</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	33	31
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Элементы единоборств	9	9
1.5	Лёгкая атлетика	30	29



<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	По выбору учителя (спортивные игры)		
	<b>Всего часов:</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

### Знание о физической культуре

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитание здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественном и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ тем	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>				
1.	Правовые основы физической культуры и спорта	В процессе урока	Раскрывать цели и назначение статей Конституции, а так же Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации», "Об ос»ов«х туристической деятельности в Российской Федерации»	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
2.	Понятие о физической культуре личности	В процессе урока	Раскрывать и объяснять понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; Характеризуют основные компоненты физической культуры личности	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
3.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	В процессе урока	Анализировать факторы, от которых зависит здоровье и приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений	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
4.	Правила поведения, техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	В процессе урока	Анализировать правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
5.	Основные формы и	В	Анализировать понятия	Установление

	виды физических упражнений	процессе урока	«физические упражнения», объяснять его внутреннее и внешнее содержание	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
6.	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	В процессе урока	Раскрывать особенности основных форм занятий физическими упражнениями	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
7.	Адаптивная физическая культура	В процессе урока	Готовить информационный материал из истории Параолимпийских игр	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
8.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	В процессе урока	Готовить доклад, анализировать нагрузку выполняя упражнения базовых видов спорта	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
9.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	В процессе урока	Сравнивать особенности разных типов телосложения. Анализировать достоинства различных систем занятий физическими упражнениями	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
10.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культурой	В процессе урока	Раскрывать негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анабиотических препаратов	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
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>				
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>		
1.	Совершенствование техники спринтерского бега		Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых	Привлечение внимания школьников к

			<p>упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p>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</p>
2.	Совершенствование техники длительного бега		<p>Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.</p>	<p>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</p>
3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		<p>Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности</p>	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения</p>
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		<p>Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявлять и устранять характерные</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают</p>

			ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка в высоту с разбега. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности	поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
5.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность		Описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка в высоту с разбега. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
6.	Развитие выносливости		Использовать данные упражнения для развития выносливости	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
7.	Развитие скоростно-силовых способностей		Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со

				старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
8.	Развитие скоростных способностей		Использовать данные упражнения для развития скоростных способностей	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
9.	Развитие координационных способностей		Использовать данные упражнения для развития координационных способностей	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
10.	Знания		Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развитие физических способностей	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
11.	Самостоятельные занятия		Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных

				межличностных отношений в классе
12.	Совершенствование организаторских умений		Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих способностей, измерять, оценивать и проводить соревнования.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>		
1.	Совершенствование строевых упражнений		Знать технику выполнения строевых упражнений	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
2.	Совершенствование общеобразовательных упражнений без предметов		Описывать технику общеразвивающих упражнений и составлять комплекс из разученных упражнений	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Совершенствование общеобразовательных упражнений с предметами (юноши – с		составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,



	набивными мячами, гантелями, девушки комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой)			правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров		Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах.	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
5.	Освоение и совершенствование опорных прыжков (юноши – прыжки, ноги врозь, через коня в длину, девушки –прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня в ширину)		Описывать технику данных упражнений	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
6.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений		Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из разученных упражнений	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
7.	Развитие координационных способностей		Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	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
8.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	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
9.	Развитие скоростно- силовых способностей		Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	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
10.	Развитие гибкости		Использовать данные упражнения для развития гибкости	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
11.	Знания		Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие физических способностей. Соблюдать технику безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
12.	Самостоятельные занятия		Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
13.	Овладение организаторскими умениями		Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических качеств. Соблюдать правила	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках

			соревнований	явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
<b>3.</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<b>9</b>		
1.	Освоение техники владения приемами		Описывать технику выполнения приемов в единоборствах, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	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
2.	Развитие координационных способностей		Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации

4.	Знания		Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических качеств. Соблюдать технику безопасности	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
5.	Самостоятельные занятия		Использовать упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	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
6.	Освоение организаторских умений		Составлять простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей	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
4.	<b>Спортивные игры (33 ч)</b>			

	Баскетбол	15		
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	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
2.	Совершенствование ловли и передачи мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	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
3.	Совершенствование техники ведения мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
4.	Совершенствование техники бросков мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча.	Привлечение внимания школьников к

			<p>Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения</p>
5.	Совершенствование техники защитных действий		<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий.</p> <p>Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения</p>
6.	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом.</p> <p>Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
7.	Совершенствование тактики игры		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной</p>

				атмосферы во время урока
8.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правило игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
	<b>Волейбол -</b>	<b>18 часов</b>		
9.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	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
10.	Совершенствование техники приема и передачи мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	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
11.	Совершенствование техники подачи мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча. Оценивать технику их выполнения, выявлять	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках



			ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
12.	Совершенствование техники нападающего удара		Составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
13.	Совершенствование техники защитных действий		Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	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
14.	Совершенствование тактики игры		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
15.	Овладение игрой и комплексное		Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять	Включение в урок игровых процедур,

	развитие психомоторных способностей		судейство игры. Выполнять правило игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями	которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
--	-------------------------------------	--	---	--

### 11 КЛАСС

№ темы	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>				
1.	Правовые основы физической культуры и спорта	В процессе урока	Раскрывать цели и назначение статей Конституции, а так же Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации», Закон РФ «Об образовании»	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
2.	Понятие о физической культуре личности	В процессе урока	Раскрывать и объяснять понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; Характеризуют основные компоненты физической культуры личности. Анализировать условия и	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих

			факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
3.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	В процессе урока	Анализировать факторы, от которых зависит здоровье и приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.	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
4.	Правила поведения, техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	В процессе урока	Анализировать правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования. Анализировать основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
5.	Основные формы и виды физических	В процессе урока	Анализировать понятия «физические упражнения»,	Установление доверительных

	упражнений		объяснять его внутреннее и внешнее содержание. Сравнивать разные классификации физических упражнений. Приводить примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью	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
6.	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	В процессе урока	Описывать преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культурой	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
7.	Адаптивная физическая культура	В процессе урока	Готовить информационный материал из истории Параолимпийских игр	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
8.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	В процессе урока	Готовить доклад, анализировать нагрузку выполняя упражнения базовых видов спорта	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
9.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	В процессе урока	Сравнивать особенности разных типов телосложения. Анализировать достоинства различных систем занятий физическими упражнениями	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
10.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культурой	В процессе урока	Раскрывать негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, антибиотических препаратов	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
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>				
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>29</b>		
1.	Совершенствование техники спринтерского бега		<p>Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p>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</p>
2.	Совершенствование техники длительного бега		<p>Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.</p>	<p>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</p>
3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		<p>Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования</p>	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке</p>

			<p>техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности</p>	<p>социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения</p>
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		<p>Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>
5.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность		<p>Описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Взаимодействия со</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>

			сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности	
6.	Развитие выносливости		Использовать данные упражнения для развития выносливости	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
7.	Развитие скоростно-силовых способностей		Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
8.	Развитие скоростных способностей		Использовать данные упражнения для развития скоростных способностей	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
9.	Развитие координационных способностей		Использовать данные упражнения для развития координационных способностей	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных



				межличностных отношений в классе
10.	Знания		Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развитие физических способностей	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
11.	Самостоятельные занятия		Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
12.	Совершенствование организаторских умений		Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих способностей, измерять, оценивать и проводить соревнования.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>		
1.	Совершенствование строевых упражнений		Знать технику выполнения строевых упражнений	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
2.	Совершенствование общеобразовательны х упражнений без предметов		Описывать технику общеразвивающих упражнений и составлять комплекс из разученных упражнений	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Совершенствование общеобразовательны х упражнений с предметами (юноши – с набивными мячами, гантелями, девушки комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой)		составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров		Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составлять комплекс из изученных упражнений	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
5.	Совершенствование опорных прыжков (юноши – прыжки, ноги врозь, через		Описывать технику данных упражнений	Включение в урок игровых процедур, которые помогают

	коня в длину, девушки –прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня в ширину)			поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
6.	Совершенствование акробатических упражнений		Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из разученных упражнений	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
7.	Развитие координационных способностей		Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	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
8.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	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
9.	Развитие скоростно-силовых способностей		Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	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
10.	Развитие гибкости		Использовать данные упражнения для развития гибкости	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
11.	Знания		Оказывать страховку и помощь во время занятий. Соблюдать технику безопасности. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с

				получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
12.	Самостоятельные занятия		Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
13.	Овладение организаторскими умениями		Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических качеств. Соблюдать правила соревнований. Оказывать помощь в установке и в уборке снарядов	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
<b>3.</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<b>9</b>		
1.	Совершенствование техники владения приемами		Описывать технику выполнения приемов в единоборствах, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	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
2.	Развитие координационных		Применять освоенные упражнения и подвижные	Побуждение школьников соблюдать

	способностей		игры для развития координационных способностей	на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
4.	Знания		Соблюдать технику безопасности. Раскрывать понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивать правила оказания первой помощи при травмах	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
5.	Самостоятельные занятия		Использовать упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	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
6.	Совершенствование организаторских умений		Составлять простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывать помощь в подготовке мест занятий, а так же сверстникам в усвоении программного материала	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
4.	<b>Спортивные игры (31 ч)</b>			
	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>		
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	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
2.	Совершенствование ловли и передачи мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению

			техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
3.	Совершенствование техники ведения мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
4.	Совершенствование техники бросков мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
5.	Совершенствование техники защитных действий		Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
6.	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие		Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Оценивать технику их выполнения, выявлять	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их



	кондиционных и координационных способностей		ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
7.	Совершенствование тактики игры		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Соблюдать правила безопасности	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
8.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правило игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
	<b>Волейбол -</b>	<b>17 часов</b>		
9.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	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
10.	Совершенствование техники приема и передачи мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	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
11.	Совершенствование техники подачи мяча		Составлять комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения
12.	Совершенствование техники нападающего удара		Составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
13.	Совершенствование техники защитных действий		Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий. Оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию

			<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности</p>	<p>позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>
14.	Совершенствование тактики игры		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
15.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		<p>Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правило игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями</p>	<p>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</p>