

СОГЛАСОВАНО
Протокол
педагогического совета
от 28.08.2020 №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом
ОАНО «Образовательный комплекс
школа-сад «Наша Школа»
от 31.08.2020 № 33а



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
среднего общего образования
(10-11 класс)

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 10-11 классах

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- ФГОС СОО;
- Концепция Нашей Школы «В.А. Николаев, Я.С. Мисюра. Концепция школьной социокультурной мыследеятельностной и деятельностной рефлексивно-коммуникативной образовательной среды;
- Стандарт мыследеятельностного формального содержания образования, Школьный компонент стандарта образования образовательного комплекса школа-сад «Наша Школа» (формирование метапредметных компетенций управленческого профиля), Николаев В.А., 2013г.;
- Программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Головин О.В. Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода. Цикловая форма организации уроков физической культуры / О.В. Головин, Е.Е. Жирякова // Сибирский учитель. – 2005. - №1.
- Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области [Текст] : методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова ; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск : Изд-во НИПКИ-ПРО, 2007 – 60 с.

Планируемые результаты

Личностные

10 класс

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России,

уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

11 класс

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

10 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

11 класс

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их актив-

ной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

10 класс

Выпускник научится:

- 1) Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.
- 2) Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности.
- 3) Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- 4) Практически использовать приемы самомассажа и релаксации
- 5) Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
- 6) Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- 7) Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- 1) Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 2) Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
- 3) Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга.

11 класс

Выпускник научится:

- 1) Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- 2) Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития
- 3) Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- 4) Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности
- 5) Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры
- 6) Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- 1) Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.
- 2) Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга
- 3) Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выпускник на базовом уровне научится:

- 1) Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 2) Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

3) Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

4) Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

5) Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

6) Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

7) Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

8) Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

9) Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

10) Практически использовать приемы защиты и самообороны;

11) Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

12) Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

13) Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

14) Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

1) Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

2) Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

3) Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

4) Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

5) Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

6) Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

7) Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

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

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

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

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и

длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

11 класс

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

- Формы организации занятий физической культурой.

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

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

- Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

III. Тематическое планирование уроков физической культуры в 10-11 классах

10 класс	11 класс	Содержание
На уроках физической культуры		Теоретико-методические основы знаний
24	24	Легкая атлетика и гимнастика (часы)
13	13	Баскетбол (часы)
17	15	Подготовка к нормам ГТО (часы)
6	6	Контрольные нормативы (часы)
10	10	Диагностика (часы)
70	68	Всего (часы)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ-ТАКТЫ

10 КЛАСС

ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ (32 часа)

Название:
1.1. Диагностическо-соревновательный
Организационная форма
Соревновательная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Оценка физической подготовленности учащихся в начале учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Судейство соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
Развивающие задачи
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
Педагогические задачи
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося после летних каникул 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям судей
Ресурс
Темы уроков: 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
Планируемый результат
Предметные: способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения Личностные: навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в общеобразовательной деятельности Метапредметные: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты
КИМы
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. Скоростной бег 100 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров 5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки
Количество часов
5

Название:
1.2. Приоритетное развитие силовой выносливости средствами легкой атлетики и гимнастики
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Техника спринтерского бега на 100 метров
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие общей выносливости
Педагогические задачи
1. Организация ситуации необходимости скоростного бега (скоростно-силовых качеств) в развитии нервной и костно-мышечной систем
Ресурс
Темы уроков: 1) Челночный бег 3x10 метров 2) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 3) Общая физическая подготовка 4) Скоростной бег 100 метров 5) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 6) Общая физическая подготовка 7) Метание гранаты на дальность и точность 8) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 9) Общая физическая подготовка 10) Скоростной бег 100 метров 11) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 12) Общая физическая подготовка
Планируемый результат
Предметные: умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность Личностные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеурочную деятельность; выбирать разумные действия в различных ситуациях
КИМы
1. Техника спринтерского бега на 100 метров 2. Возрастные нормативы ГТО по скоростному бегу 30, 60 и 100 метров
Количество часов
12
Название:
1.3. Приоритетное развитие силовой выносливости средствами баскетбола
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением за-

щитника
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие координации
Педагогические задачи
1. Организация ситуации о важности спортивных игр в здоровьесформировании организма человека
Ресурс
Темы уроков: 1) Броски в кольцо с прыжка без сопротивления 2) Игра в баскетбол 3) Броски в кольцо с дальней дистанции без сопротивления 4) Броски в кольцо с прыжка с сопротивлением 5) Игра в баскетбол 6) Броски в кольцо с дальней дистанции с сопротивлением 7) Броски в кольцо с прыжка с сопротивлением
Планируемый результат
Предметные: способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
Личностные: способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
Метапредметные: владения языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
КИМы
1. Оценка техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Количество часов
7
Название:
1.4. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 5 ступени
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 5 ступени
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие общей выносливости
Педагогические задачи
1. Организации ситуации о важности физической подготовленности
Ресурс
Темы уроков: 1) Бег на 3000 (м) и 2000 (д) метров 2) Рывок гири (м) подтягивание на низкой перекладине 3) Челночный бег 3x10м 4) Бег на 3000 (м) и 2000 (д) метров 5) Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д)
Планируемый результат
Предметные: умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать

<p>эффективность этих занятий</p> <p>Личностные: хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культуры</p> <p>Метапредметные: умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>
КИМы
1. Возрастные нормативы ГТО 5 ступени
Количество часов
5
Название:
1.6. Контрольные нормативы
Организационная форма
Контрольные уроки
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1.Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2.Проверка теоретических знаний в области физической культуры
Развивающие задачи
1.Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
Педагогические задачи
1.Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
Ресурс
Темы уроков: 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
Планируемый результат
<p>Предметные: умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их соответствие с общепринятыми нормами и представлениями</p> <p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения</p>
КИМы
Сдача нормативов:
1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Стигание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
Количество часов

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ (38 часов)

Название:
2.1. Приоритетное развитие силовой выносливости средствами легкой атлетики и гимнастики
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Совершенствование техники длительного бега
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие общей выносливости
Педагогические задачи
1. Организация ситуации необходимости стайерского бега в развитии кардиореспираторной системы
Ресурс
Темы уроков: 1) Общая физическая подготовка 2) Челночный бег 3x10м 3) Скоростной бег 100 метров 4) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 5) Кроссход 8 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 6) Общая физическая подготовка 7) Общая физическая подготовка 8) Челночный бег 3x10м 9) Общая физическая подготовка 10) Скоростной бег 100 метров 11) Общая физическая подготовка 12) Длительный бег 3000 (м) и 2000 (д) метров
Планируемый результат
Предметные: умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность Личностные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеурочную деятельность; выбирать разумные действия в различных ситуациях
КИМы
1. Оценка техники длительного бега 2. Возрастные нормативы ГТО на 2000 и 3000 метров
Количество часов
12
Название:
2.2. Приоритетное развитие силовой выносливости средствами баскетбола
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая

Учебные задачи
1. Совершенствование техники защитных действий 2. Совершенствование тактики игры
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие координации
Педагогические задачи
1. Организация ситуации о важности спортивных игр в здоровьесформировании организма человека
Ресурс
Темы уроков: 1) Игра в баскетбол 2) Броски в кольцо с дальней дистанции 3) Техника индивидуальных защитных действий 4) Индивидуальные тактические действия в нападении 5) Игра в баскетбол 6) Игра в баскетбол
Планируемый результат
Предметные: способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
Личностные: способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
Метапредметные: владения языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
КИМы
1. Оценка технико-тактических действий
Количество часов
6
Название:
2.3. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 5 ступени
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 5 ступени
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие общей выносливости
Педагогические задачи
1. Организация ситуации о важности физической подготовленности
Ресурс
Темы уроков: 1) Челночный бег 3x10м 2) Метание гранаты на дальность 3) Рывок гири (м) подтягивание на низкой перекладине 4) Челночный бег 3x10м 5) Бег на 3000 (м) и 2000 (д) метров 6) Челночный бег 3x10м 7) Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д) 8) Метание гранаты на дальность 9) Бег на 3000 (м) и 2000 (д) метров 10) Метание гранаты на дальность 11) Бег на 3000 (м) и 2000 (д) метров 12) Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д)
Планируемый результат
Предметные: умение вести наблюдение за изменением показателей физического разви-

<p>тия и объективно оценивать их соответствие с общепринятыми нормами и представлениями</p> <p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения</p>
КИМы
1. Возрастные нормативы ГТО 5 ступени
Количество часов
12
Название:
2.5. Контрольные нормативы
Организационная форма
Контрольные уроки
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1.Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2.Проверка теоретических знаний в области физической культуры
Развивающие задачи
1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
Педагогические задачи
1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
Ресурс
Темы уроков: 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
Планируемый результат
<p>Предметные: умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их соответствие с общепринятыми нормами и представлениями</p> <p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения</p>
КИМы
Сдача нормативов:
1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя

6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
Количество часов
3
Название:
2.6. Диагностико-соревновательный
Организационная форма
Соревновательная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Оценка физической подготовленности учащихся в конце учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Судейство соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
Развивающие задачи
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
Педагогические задачи
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям судий
Ресурс
Темы уроков: 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
Планируемый результат
Предметные: способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения Личностные: навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в общеобразовательной деятельности Метапредметные: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты
КИМы
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. Скоростной бег 100 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров 5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки
Количество часов
5

11 КЛАСС
ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ (32 часа)

Название:
1.1. Диагностическо-соревновательный
Организационная форма
Соревновательная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Оценка физической подготовленности учащихся в начале учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Судейство соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
Развивающие задачи
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
Педагогические задачи
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося после летних каникул 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям судей
Ресурс
Темы уроков: 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
Планируемый результат
Предметные: способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения Личностные: навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в общеобразовательной деятельности Метапредметные: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты
КИМы
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. Скоростной бег 100 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров 5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки
Количество часов
5
Название:
1.2. Приоритетное развитие силовой выносливости средствами легкой атлетики и гимна-

стики
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Техника спринтерского бега на 100 метров
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие общей выносливости
Педагогические задачи
1. Организация ситуации необходимости скоростного бега (скоростно-силовых качеств) в развитии нервной и костно-мышечной систем
Ресурс
Темы уроков: 1) Челночный бег 3x10 метров 2) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 3) Общая физическая подготовка 4) Скоростной бег 100 метров 5) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 6) Общая физическая подготовка 7) Метание гранаты на дальность и точность 8) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 9) Общая физическая подготовка 10) Скоростной бег 100 метров 11) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 12) Общая физическая подготовка
Планируемый результат
Предметные: умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовки, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность Личностные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеурочную деятельность; выбирать разумные действия в различных ситуациях
КИМы
1. Техника спринтерского бега на 100 метров 2. Возрастные нормативы ГТО по скоростному бегу 30, 60 и 100 метров
Количество часов
12
Название:
1.3. Приоритетное развитие силовой выносливости средствами баскетбола
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Развивающие задачи

1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие координации
Педагогические задачи
1. Организация ситуации о важности спортивных игр в здоровьесформировании организма человека
Ресурс
Темы уроков: 1) Броски в кольцо с прыжка без сопротивления 2) Игра в баскетбол 3) Броски в кольцо с дальней дистанции без сопротивления 4) Броски в кольцо с прыжка с сопротивлением 5) Игра в баскетбол 6) Броски в кольцо с дальней дистанции с сопротивлением 7) Броски в кольцо с прыжка с сопротивлением
Планируемый результат
Предметные: способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований Личностные: способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры, игровой и соревновательной деятельности Метапредметные: владения языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
КИМы
1. Оценка техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Количество часов
7
Название:
1.4. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 5 ступени
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 5 ступени
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие общей выносливости
Педагогические задачи
1. Организации ситуации о важности физической подготовленности
Ресурс
Темы уроков: 1) Бег на 3000 (м) и 2000 (д) метров 2) Рывок гири (м) подтягивание на низкой перекладине 3) Челночный бег 3x10м 4) Бег на 3000 (м) и 2000 (д) метров 5) Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д)
Планируемый результат
Предметные: умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий Личностные: хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культуры

Метапредметные: умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей
КИМы
1. Возрастные нормативы ГТО 5 ступени
Количество часов
5
Название:
1.6. Контрольные нормативы
Организационная форма
Контрольные уроки
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1.Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2.Проверка теоретических знаний в области физической культуры
Развивающие задачи
1.Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
Педагогические задачи
1.Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
Ресурс
Темы уроков: 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
Планируемый результат
Предметные: умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их соответствие с общепринятыми нормами и представлениями
Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры
Метапредметные: владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения
КИМы
Сдача нормативов:
1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
Количество часов
3

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ (36 часов)

Название:
2.1. Приоритетное развитие силовой выносливости средствами легкой атлетики и гимнастики
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Совершенствование техники длительного бега
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие общей выносливости
Педагогические задачи
1. Организация ситуации необходимости стайерского бега в развитии кардиореспираторной системы
Ресурс
Темы уроков: 1) Общая физическая подготовка 2) Челночный бег 3x10м 3) Скоростной бег 100 метров 4) Кроссход 6 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 5) Кроссход 8 циклов (3 минуты бега + 1 минута ходьбы) 6) Общая физическая подготовка 7) Общая физическая подготовка 8) Челночный бег 3x10м 9) Общая физическая подготовка 10) Скоростной бег 100 метров 11) Общая физическая подготовка 12) Длительный бег 3000 (м) и 2000 (д) метров
Планируемый результат
Предметные: умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность Личностные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеурочную деятельность; выбирать разумные действия в различных ситуациях
КИМы
1. Оценка техники длительного бега 2. Возрастные нормативы ГТО на 2000 и 3000 метров
Количество часов
12
Название:
2.2. Приоритетное развитие силовой выносливости средствами баскетбола
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Совершенствование техники защитных действий 2. Совершенствование тактики игры

Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие координации
Педагогические задачи
1. Организация ситуации о важности спортивных игр в здоровьесформировании организма человека
Ресурс
Темы уроков: 1) Игра в баскетбол 2) Броски в кольцо с дальней дистанции 3) Техника индивидуальных защитных действий 4) Индивидуальные тактические действия в нападении 5) Игра в баскетбол 6) Игра в баскетбол
Планируемый результат
Предметные: способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
Личностные: способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
Метапредметные: владения языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
КИМы
1. Оценка технико-тактических действий
Количество часов
6
Название:
2.3. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 5 ступени
Организационная форма
Учебно-тренировочная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 5 ступени
Развивающие задачи
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие общей выносливости
Педагогические задачи
1. Организация ситуации о важности физической подготовленности
Ресурс
Темы уроков: 1) Челночный бег 3x10м 2) Метание гранаты на дальность 3) Рывок гири (м) подтягивание на низкой перекладине 4) Челночный бег 3x10м 5) Бег на 3000 (м) и 2000 (д) метров 6) Челночный бег 3x10м 7) Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д) 8) Метание гранаты на дальность 9) Бег на 3000 (м) и 2000 (д) метров 10) Метание гранаты на дальность
Планируемый результат
Предметные: умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их соответствие с общепринятыми нормами и представлениями
Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функ-

<p>циональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные: владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения</p>
КИМы
1. Возрастные нормативы ГТО 5 ступени
Количество часов
10
Название:
2.5. Контрольные нормативы
Организационная форма
Контрольные уроки
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1.Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2.Проверка теоретических знаний в области физической культуры
Развивающие задачи
1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
Педагогические задачи
1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
Ресурс
Темы уроков: 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
Планируемый результат
Предметные: умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их соответствие с общепринятыми нормами и представлениями
Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры
Метапредметные: владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения
КИМы
Сдача нормативов:
1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Стигание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
Количество часов

3
Название:
2.6. Диагностико-соревновательный
Организационная форма
Соревновательная
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Оценка физической подготовленности учащихся в конце учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Судейство соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
Развивающие задачи
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
Педагогические задачи
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям судей
Ресурс
Темы уроков: 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
Планируемый результат
Предметные: способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения Личностные: навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в общеобразовательной деятельности Метапредметные: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты
КИМы
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. Скоростной бег 100 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров 5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки
Количество часов
5