УДК 371.214.14
ББК 74.26
Р13

С о с т а в и т е л ь – канд. пед. наук *А.Ю. Патрикеев*.

Р13 **Рабочая** программа по физической культуре. 11 класс / сост. А.Ю. Патрикеев. – 2-е изд., эл. – 1 файл pdf : 41 с. – Москва : ВАКО, 2020. – (Рабочие программы). – Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 14″. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-408-04915-8

Пособие содержит рабочую программу по физической культуре для 11 класса к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение), составленную с опорой на материал учебника и требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). В программу входят пояснительная записка, требования к знаниям и умениям учащихся, учебно-тематический план, включающий информацию об эффективных педагогических технологиях проведения разнообразных уроков: открытия нового знания, общеметодологической направленности, рефлексии, развивающего контроля. А также сведения о видах индивидуальной и коллективной деятельности, ориентированной на формирование универсальных учебных действий у школьников. Настоящее электронное издание пригодно как для экранного просмотра, так и для распечатки.

Пособие предназначено для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации.

УДК 371.214.14
ББК 74.26

Электронное издание на основе печатного издания: Рабочая программа по физической культуре. 11 класс / сост. А.Ю. Патрикеев. – Москва : ВАКО, 2017. – 80 с. – (Рабочие программы). – ISBN 978-5-408-03339-3. – Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-408-04915-8

© ООО «ВАКО», 2017

От составителя

В соответствии с п. 6 ч. 3 ст. 28 Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относится к компетенции образовательной организации. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897). Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательной организации.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по этому предмету обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы. При разработке учебной (далее – рабочей) программы необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Рабочая программа должна соответствовать следующим документам:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования;
- базисному учебному плану образовательной организации (примерная образовательная программа);
- примерной программе дисциплины, утвержденной Министерством образования РФ;
- Федеральному перечню учебников.

Рабочая программа составляется учителем или методическим объединением, специалистами в данной области на основе примерной или авторской программы на один год для каждой параллели классов, согласовывается и утверждается образовательной организацией. Рабочая программа дает возможность учителю расширить, углубить, изменить содержание обучения, выстроить последовательность изучения программного материала, самостоятельно распределить учебные часы по разделам, темам, урокам (в зависимости от целей, методов обучения, необходимой спортивной и технической базы). При этом у учителя остается право вносить в процессе работы необходимые коррективы в учебную программу (изменения могут быть добавлены в конце программы в примечаниях с указанием причин).

В данном пособии представлена рабочая программа по физической культуре, разработанная в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с опорой на Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, а также с учетом федеральных и примерных программ по учебным предметам (Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015). Программа отражает базовый уровень учащихся 11 классов, соответствует целям и поставленным задачам. Примерное распределение учебных часов по разделам курса и календарно-тематическое планирование соотносятся с методическими рекомендациями авторов учебно-методических комплектов, входящих в Федеральный перечень учебников по предмету «Физическая культура».

Структура рабочей программы по предмету «Физическая культура» включает следующие разделы:

- *пояснительная записка*, где указываются: 1) цель и задачи предмета «Физическая культура», конкретизированные в соответствии с требованиями ГОС к уровню подготовки учащихся или требованиями ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы; 2) принципы и подходы

к формированию программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС); 3) вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе образования;

- *общая характеристика предмета «Физическая культура»*, где представлены: 1) перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательный блок с указанием форм организации учебной деятельности; 2) требования к уровню подготовки учащихся или требования к результатам освоения учебной программы по физической культуре; 3) описания вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа;
- *место предмета «Физическая культура» в учебном плане*, где указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, входит предмет «Физическая культура»; какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность;
- *основные требования* к уровню подготовки учащихся с указанием личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса физической культуры 11 класса;
- *содержание предмета «Физическая культура»*, где описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности);
- *тематическое планирование* с определением основных видов учебной деятельности, где отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся, ориентирующие учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура»;
- *учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»;*
- *планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»*.

Данное пособие рекомендовано учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, работающим по ФГОС второго поколения.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10–11 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в старшей школе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в 11 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, по возможности плавание и элементы единоборств). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 11 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию ***принципа вариативности***, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т. д.);
- реализацию ***принципа достаточности и сообразности***, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил ***от известного к неизвестному*** и ***от простого к сложному***, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение ***межпредметных связей***, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ***усиление оздоровительного эффекта***, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы не только укрепляется здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 11 класса **основными формами** организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В старшей школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физи-

ческой нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как: «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Понятие о физической культуре личности», «Основные формы и виды физических упражнений», «Адаптивная физическая культура», «Способы регулирования нагрузок», «Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями», «Основы организации двигательного режима», «Понятие телосложения и характеристика его основных типов», «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Содержание программного материала уроков состоит, в свою очередь, из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика».
- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Спортивные игры».
- «Лыжная подготовка».
- «Элементы единоборств».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 11 классе по 3 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 105 ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что было направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее

напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.
- Организующие команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На разновысоких брусьях: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом через коня в ширину (девушки).
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазанье по двум канатам без помощи ног.

Легкая атлетика.
- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции).
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча с разбега на дальность.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка.
- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Элементы единоборств.
- Приемы самостраховки.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Учебная схватка.
- Разминка перед поединком.

Спортивные игры.
- ***Баскетбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- ***Гандбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- ***Волейбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- ***Футбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность гимнастика с основами акробатики легкая атлетика лыжная подготовка спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) элементы единоборств общеразвивающие упражнения	 18 36 14 29 8 В процессе проведения уроков
Общее количество часов	105

Тематическое планирование (105 ч на весь учебный год по 3 ч в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека		
Здоровье и здоровый образ жизни	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие *здоровье* и характеристика факторов, от которых оно зависит	Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Приводить доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура личности, ее основные составляющие	Раскрывать понятия *физическая культура* и *физическая культура личности*. Характеризовать основные компоненты физической культуры личности
Основные формы и виды физических упражнений	Понятие *физические упражнения*. Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по различным признакам	Анализировать понятие *физическое упражнение*. Объяснять его внутреннее и внешнее содержание
Способы регулирования нагрузок	Понятие *физическая нагрузка*. Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки	Раскрывать понятие *физическая нагрузка*. Объяснять способы регулирования физической нагрузки. Характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями и их особенности. Формы организации физического воспитания в семье	Раскрывать особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывать пользу физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, в семье, занятий вне школы

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Основы организации двигательного режима	Режим для старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности	Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Основные типы телосложения. Системы занятий, направленные на изменение телосложения. Методы контроля за изменением телосложения	Раскрывать понятие *телосложение*. Характеризовать системы занятий, направленных на изменение телосложения, методы контроля за изменением телосложения
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Понятия: *олимпийское движение*, *Олимпийские игры*, *МОК*. История древних и современных Олимпийских игр	Раскрывать основные понятия, связанные с олимпийским движением
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывать понятие *спортивная подготовка*
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать комплекс упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять прирост этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
Физическое совершенствование (105 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега через препятствие, прыжок в глубину, переворот боком	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом через коня в ширину)	Техника выполнения опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику выполнения опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши)	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. Подъем переворотом	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных – юноши; на разновысоких – девушки	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом (девушки)	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Легкая атлетика (36 ч)	
Беговые упражнения	*Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча и гранаты	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега	Описывать технику метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранты на дальность. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
	Лыжная подготовка (14 ч)	
Передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах различными ходами. Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные	Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	Перешагивание небольших препятствий различными способами	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
	Спортивные игры (29 ч)	
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Гандбол	Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Знать правила игры и историю ее появления
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
	Элементы единоборств (8 ч)	
Освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Разминка перед поединком	Описывать технику выполнения элементов единоборств. Демонстрировать технику выполнения элементов единоборств. Использовать элементы единоборств в учебной схватке
	Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)	
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре (10–11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1, 2, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);

- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноски мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мишени горизонтальные и вертикальные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Контрольные тесты и упражнения*

Оценки / Упражнения	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с: 16 лет 17 лет	 5,2 и больше 5,1 и больше	 5,1–4,8 5,0–4,7	 4,7 и меньше 4,6 и меньше	 6,1 и больше 6,1 и больше	 6,0–5,3 6,0–5,3	 5,2 и меньше 5,2 и меньше
Челночный бег 3 × 10 м, с: 16 лет 17 лет	 8,2 и больше 8,1 и больше	 8,1–7,7 8,0–7,5	 7,6 и меньше 7,4 и меньше	 9,7 и больше 9,6 и больше	 9,6–8,7 9,5–8,7	 8,6 и меньше 8,6 и меньше
Прыжок в длину с места, см: 16 лет 17 лет	 180 и меньше 190 и меньше	 181–210 191–220	 211 и больше 221 и больше	 160 и меньше 160 и меньше	 161–190 161–190	 191 и больше 191 и больше
6-минутный бег, м: 16–17 лет	 1250 и меньше	 1300–1400	 1450 и больше	 900 и меньше	 950–1200	 1250 и больше
Наклон вперед из положения стоя, см: 16–17 лет	 5 и меньше	 6–12	 13 и больше	 7 и меньше	 8–14	 15 и больше
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз: 16 лет 17 лет	 4 и меньше 5 и меньше	 5–9 6–10	 10 и больше 11 и больше	 6 и меньше 6 и меньше	 7–15 7–15	 16 и больше 16 и больше

* Таблица дана по Методическим рекомендациям Ляха В.И. 10–11 классы. 2016 г.

Показатели физической подготовленности учащихся

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (с)	5,0	5,4
	Бег на 100 м (с)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса (количество раз)	10	–
	Подтягивание в висе лежа (количество раз)	–	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км (мин, с)	13,50	–
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с)	–	10,00

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сен-тябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	36	1–19							89–105	
Гимнастика	18			28–45						
Спортивные игры	29				46–48		63–88			
Лыжная подготовка	14					49–62				
Единоборства	8		20–27							
ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Примерный учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Легкая атлетика											36
Гимнастика											18
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б, г/б)											29
Лыжная подготовка											14
Элементы единоборств											8
Мониторинг	В процессе уроков										
ОФП	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
ИТОГО											105

Поурочное планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)		Планируемые результаты			Комментарий учителя
	план	факт							Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Легкая атлетика (19 ч)												
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на рабочем месте? Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на занятиях легкой атлетикой? Как развиваются скоростные качества? Как проводятся беговые эстафеты? Как выполнять упражнения на развитие гибкости?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры; инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие скоростных качеств; проведение беговых эстафет; выполнение упражнения на развитие гибкости		Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	***Познавательные:*** осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
2			Тестирование бега на 100 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговым тестом? Как проводится тестирование бега на 100 м? Как оценивать уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости? Какие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции существуют? Как выполнять упражнения на развитие гибкости?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100 м; выполнение подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега на 100 м; оценивать уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	***Познавательные:*** выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
3			Бег на короткие дистанции	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Какую беговую разминку необходимо проводить перед разучиванием техники бега на короткие дистанции? Какова техника и тактика бега на короткие дистанции? Как используются стартовые колодки? Каковы правила проведения футбольного упражнения?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью стартовых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить беговую разминку; показывать технику бега на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; показывать технику низкого старта; проводить футбольное игровое упражнение	***Познавательные:*** понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. ***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
4			Тестирование бега на 30 м и челноч-	Урок развивающего	Здоровьесбережения, дифференцированного похода	Какую разминку в движении необходимо проводить перед беговыми те-	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки в движении; проверка выполнения		Научиться проводить разминку в движении; проходить тестирова-	***Познавательные:*** выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
			ного бега 3 × 10 м	контроля	в обучении, развития творческих способностей учащихся, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, самоанализа и самокоррекции результатов, информационно-коммуникационные	стами? Как проводится тестирование бега на 30 м? Как проводится тестирование челночного бега 3 × 10 м? Как оценивать уровень развития скоростных способностей? Какие футбольные упражнения существуют?	домашнего задания; тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м; оценка уровня развития скоростных способностей; повторение техники выполнения футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания		ние бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м; оценивать уровень развития скоростных способностей; выполнять футбольные упражнения	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	
5			Техника метания гранаты на дальность с разбега	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую разминку в движении необходимо проводить перед метанием гранаты? Какова техника метания гранаты на дальность с разбега? Какова техника бега на средние дистанции? Каковы правила проведения игрового упражнения с метанием гранаты?	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания гранаты; показывать технику метания гранаты на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить игровое упражнение с метанием гранаты	***Познавательные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. ***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни	
6			Метание гранаты на дальность	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Какую разминку в движении необходимо проводить перед метанием гранаты? Какова техника метания гранаты на дальность с разбега? Какова техника бега на средние дистанции? Каковы правила проведения игрового упражнения с метанием гранаты?	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; совершенствование техники бега на средние дистанции, техники метания гранаты различными способами; проверка выполнения домашнего задания; проведение игрового упражнения с метанием гранаты; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания гранаты; показывать технику метания гранаты на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить игровое упражнение с метанием гранаты	***Познавательные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. ***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни	
7			Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, дифференцированного подхода в обучении,	Какую разминку на развитие гибкости необходимо проводить перед бегом на 2000 и 3000 м? Как проводится тестирование бега на длинные дистанции? Как	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники выполнения равномерного гладкого		Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега	***Познавательные:*** выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. ***Коммуникативные:*** понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками	

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru