

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Песчано-Колединская средняя общеобразовательная школа»
Далматовского района

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол от 30.06.2020 № 10

Утверждаю
Приказ от 30.08.2020г. № 60- обр

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
для уровня среднего общего образования

Составитель: Мамонтов Александр Павлович
учитель физической культуры

Песчано-Коледино, 2020

**Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы
среднего общего образования**

Личностные планируемые результаты

№	Критерий сформированности	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
		10 класс	11 класс
1	Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)	<p>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие комплекса знаний об истории России, её многонационального народа, о месте и роли родного края в становлении Российского государства</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> сформированная потребность давать обоснованную интерпретацию историческому прошлому Родины и актуальным событиям, происходящим в Отечестве, в том, числе, родном крае</p> <p><input type="checkbox"/> сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> владение навыками проектной деятельности и исторической реконструкции с привлечением различных источников;</p> <p><input type="checkbox"/> сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по истории Отечества и актуальным проблемам России</p>	<p>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие системных исторических знаний, понимание места и роли России, её многонационального народа в мировой истории, в многообразном, быстро меняющемся глобальном мире, вклада родного края в решение важнейших проблем государства</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> сформированная потребность давать обоснованную интерпретацию историческому прошлому Родины и актуальным событиям, происходящим в Отечестве, в том, числе, родном крае;</p> <p><input type="checkbox"/> сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа</p>

			<p>России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> владение навыками проектной деятельности и исторической реконструкции с привлечением различных источников; <input type="checkbox"/> сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения о роли и месте России, её многонационального народа в мировой истории, в многообразном, быстро меняющемся глобальном мире, вкладе родного края в решение важнейших проблем государства
		<p>1.2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание Конституции Российской Федерации, конституционных прав и обязанностей гражданина РФ; <input type="checkbox"/> знание мер ответственности за нарушение закона и порядка <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> устойчивая мотивация на совершение ответственных поступков перед обществом <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> владение умениями применять полученные знания Конституции РФ в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений 	<p>1.2. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание Конституции Российской Федерации, конституционных прав и обязанностей гражданина РФ; <input type="checkbox"/> знание мер ответственности за нарушение закона и порядка; <input type="checkbox"/> сформированные знания о возможностях законного проявления гражданской позиции <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> устойчивая мотивация на совершение ответственных поступков перед обществом; <input type="checkbox"/> сформированная потребность проявления активной гражданской позиции в повседневной жизни <p>Деятельностный компонент:</p>

			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> владение умениями применять полученные знания Конституции РФ в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений; <input type="checkbox"/> осознанное проявление активной гражданской позиции в повседневной жизни
		1.3. Сформированность самоуважения и «здоровой» «Я-концепции» Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> знание содержания понятий «самоуважение» и «Я-концепция» Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> сформированная мотивация к проявлению самоуважения, познанию самого себя Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> демонстрация признаков самоуважения и положительной «Я-концепции»	1.3. Обладание чувством собственного достоинства Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> знание содержание понятия «собственное достоинство» Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> устойчивая потребность в проявлении собственного достоинства во взаимодействии с окружающими людьми Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> совершение поступков с самоощущением человека, высоко оценивающего свои социальные права и свою социальную ценность
		1.4. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> сформированность знаний о гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> устойчивая мотивация на приобщение к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества Деятельностный компонент:	1.4. Принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> сформированность системных знаний о традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностях Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> наличие устойчивой мотивации на приобщение к традиционным национальным и общечеловеческим гуманистическим и демократическим ценностям Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> демонстрация принятия традиционных национальных

		<input type="checkbox"/> демонстрация принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества	и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; <input type="checkbox"/> осознанное следование ценностным установкам многонационального российского общества
		1.5. Осознание важности служения Отечеству, его защиты Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; <input type="checkbox"/> обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> наличие мотивации совершении общественно-значимой деятельности, реализации социальных проектов, в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких на своём рабочем месте Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> проявление ценностного отношения к службе в армии; <input type="checkbox"/> участие в реализации социальных проектов; другой общественно-полезной деятельности	1.5. Готовность к служению Отечеству, его защите Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; <input type="checkbox"/> обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России; <input type="checkbox"/> знание появившихся с 1 января 2014 года в российском законодательстве ограничений по приему на государственную и муниципальную службу тех, кто проигнорировал свою воинскую обязанность без законных на то оснований Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> устойчивая потребность в совершении общественно-значимой деятельности, реализации социальных проектов, в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких на своём рабочем месте; <input type="checkbox"/> личная внутренняя мотивация в час «Ч» встать на защиту Отечества Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> системное проявление ценностного отношения к службе в армии; <input type="checkbox"/> пропаганда и распространение идеи важности служению Отечеству, его процветанию на своём рабочем месте, его защиты; <input type="checkbox"/> участие в реализации

			социальных проектов и другой общественно-значимой деятельности
		<p>1.6. Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> сформированность представлений об особенностях рынка труда и потребностях региона;</p> <p><input type="checkbox"/> знание своих профессиональных предпочтений и собственных возможностей в отношении дальнейшей профессиональной деятельности</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие устойчивого интереса к проектированию собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона;</p> <p><input type="checkbox"/> участие в социальных (профессиональных) пробах</p>	<p>1.6. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов;</p> <p>отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> сформированность системных знаний об особенностях рынка труда и потребностях региона;</p> <p><input type="checkbox"/> знание своих профессиональных предпочтений и собственных возможностей в отношении дальнейшей профессиональной деятельности;</p> <p><input type="checkbox"/> владение стратегиями осуществления осознанного выбора будущей профессии для реализации собственных жизненных планов</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие сформированной мотивации к проектированию собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона;</p> <p><input type="checkbox"/> потребность решать в будущей профессиональной деятельности личные, общественные,</p>

			<p>государственные, общенациональные проблемы</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> осуществление осознанного выбора будущей профессии для реализации собственных жизненных планов с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона; <input type="checkbox"/> участие в социально значимой деятельности
		<p>1.7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знания основных принципов жизни общества; <input type="checkbox"/> наличие образных представлений о мире и месте в нём человека; <input type="checkbox"/> знание основ межкультурной коммуникации <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> стремление в проявлении собственных взглядов, жизненных позиций, убеждений, идеалов <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> демонстрация взглядов, жизненных позиций, убеждений, идеалов, ценностных ориентаций в повседневной жизни; <input type="checkbox"/> применение в повседневной жизни умения вести диалог, обосновывать свою точку зрения по различным проблемам современной науки и 	<p>1.7. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> системные знания основных принципов всех сфер жизни общества; <input type="checkbox"/> наличие сформированных образных представлений о мире и месте в нём человека; <input type="checkbox"/> осознание собственного места в поликультурном мире; <input type="checkbox"/> знание основ межкультурной коммуникации <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> устойчивая потребность в проявлении собственных взглядов, жизненных позиций, убеждений, идеалов <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> системная демонстрация взглядов, жизненных позиций, убеждений, идеалов, ценностных ориентаций в повседневной

		общественной практики	жизни; <input type="checkbox"/> применение в повседневной жизни умения вести диалог, обосновывать свою точку зрения по различным проблемам современной науки и общественной практики
2	Смыслообразование	2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с общечеловеческими жизненными ценностями и идеалами Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> знание приёмов работы над собой; <input type="checkbox"/> владение целеполаганием Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> желание работать над своими личностными качествами, расти в личностном плане Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> осуществление занятий по саморазвитию и самовоспитанию; <input type="checkbox"/> демонстрация умений рефлексии в процессе личностного роста	2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> знание способов саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; <input type="checkbox"/> владение навыками развития силы воли и самоконтроля Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в разных сферах – физической, интеллектуальной, творческой, эмоциональной, духовной Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> демонстрация постоянной добровольной работы над собой; <input type="checkbox"/> проявление сформированных умений противостоять слабостям, лени, привычкам, инстинктам; <input type="checkbox"/> сформированность умений осуществлять рефлексиию в процессе саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими

			ценностями и идеалами гражданского общества
		<p>2.2. Сформированность самостоятельности в учебной, проектной и других видах деятельности</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> понимание важности самостоятельных и ответственных решений; <input type="checkbox"/> знание творческих подходов <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> интерес к нестандартным решениям в разных видах деятельности; <input type="checkbox"/> ориентированность на ответственный подход в решении учебных и внеучебных задач <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> проявление самостоятельности и ответственности в учебной, проектной и других видах деятельности; <input type="checkbox"/> творческий подход к решению стандартных ситуаций 	<p>2.2. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p> <p>Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> понимание значимости самостоятельных и ответственных решений; <input type="checkbox"/> знание многообразия проявлений творческих подходов <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> интерес к нестандартным и продуктивным решениям в разных видах деятельности; <input type="checkbox"/> установка на ответственный подход в решении учебных и внеучебных задач <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> проявление самостоятельности и ответственности в учебной и внеучебной деятельности; <input type="checkbox"/> креативный подход в различных видах деятельности
		<p>2.3. Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание различных приёмов вербальной и невербальной коммуникации; <input type="checkbox"/> знание факторов, приводящих к конфликтным ситуациям. <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> стремление к взаимовыгодному взаимодействию с 	<p>2.3. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание эффективных приемов коммуникации с учетом возрастных особенностей лиц; <input type="checkbox"/> знание приемов бесконфликтного общения в совместной деятельности с различными участниками образовательных отношений <p>Мотивационный компонент:</p>

		<p>референтными лицами; <input type="checkbox"/> потребность в овладении различным приемами убеждения и противостояния деструктивным коммуникативным влияниям. Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> умение избегать в общении лиц, демонстрирующих аморальные ценности; <input type="checkbox"/> умение продуктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p><input type="checkbox"/> стремление к продуктивному сотрудничеству со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; <input type="checkbox"/> потребность налаживать новые продуктивные коммуникации Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> умение противостоять давлению и манипуляциям со стороны различных лиц; <input type="checkbox"/> умение высказывать свою позицию, аргументировать свои убеждения, считаться с мнением сверстников, детей младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>
		<p>2.4. Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> знание основ конструктивных коммуникаций с лицами разных национальностей; <input type="checkbox"/> знание механизмов сотрудничества Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> готовность вести диалог с другими людьми; <input type="checkbox"/> стремление к достижению взаимопонимания с различными категориями лиц Деятельностный компонент: <input type="checkbox"/> умение находить общие</p>	<p>2.4. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> знание основ поведения в поликультурном мире; <input type="checkbox"/> знание механизмов взаимовыгодного сотрудничества Мотивационный компонент: <input type="checkbox"/> готовность вести конструктивный диалог с другими людьми; <input type="checkbox"/> стремление к достижению</p>

		<p>интересы и сотрудничать с людьми на основе общности взглядов;</p> <p><input type="checkbox"/> способность вести диалог и нести ответственность за результаты своей коммуникации</p>	<p>взаимопонимания с различными возрастными категориями лиц</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> умение находить общие цели и сотрудничать с людьми для их достижения;</p> <p><input type="checkbox"/> способность выстраивать толерантное поведение в поликультурном пространстве</p>
		<p>2.5. Сформированность представлений о негативных последствиях экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам для личности и общества</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> понимание угрозы проявления экстремизма, национализма, ксенофобии как для себя, так и для общества;</p> <p><input type="checkbox"/> осознание последствий нетерпимости по отношению к лицам по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> стремление опровергнуть стереотипы по отношению к лицам с различными национальностями;</p> <p><input type="checkbox"/> неприятие негативных убеждений по отношению к лицам с различными религиозными убеждениями</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> умение не поддаваться идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии;</p> <p><input type="checkbox"/> выступление против насилия по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным</p>	<p>2.5. Сформированность способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> понимание вариантов проявления экстремизма, национализма, ксенофобии;</p> <p><input type="checkbox"/> осознание последствий дискриминации лиц по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> стремление опровергнуть негативные идеологии по отношению к лицам с различными национальностями;</p> <p><input type="checkbox"/> устойчивость по отношению давления негативных убеждений по отношению к лицам с различными религиозными убеждениями</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> умение противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии;</p> <p><input type="checkbox"/> выступление против насилия по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и</p>

		социальным явлениям	другим негативным социальным явлениям
		<p>2.6. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя наркотиков</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> понимание важности здорового образа жизни для своего будущего; <input type="checkbox"/> знание основных факторов, составляющих здоровый образ жизни <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ориентация на здоровый образ жизни; <input type="checkbox"/> установка на отрицание при склонении к употреблению вредных веществ <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> умение противостоять негативным воздействиям окружающие социальной среды; <input type="checkbox"/> занятия спортивно-оздоровительной деятельностью вне образовательной организации 	<p>2.6. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание способов физического самосовершенствования; <input type="checkbox"/> понимание последствий употребления психоактивных веществ <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ориентация на ценности здорового и безопасного образа жизни; <input type="checkbox"/> установка на неприятие вредных привычек <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> направленность деятельности на поддержание здорового образа жизни (занятие спортом, правильное питание и т.д.); <input type="checkbox"/> пропаганда здорового образа жизни и профилактики вредных привычек в референтной группе
		<p>2.7. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье; <input type="checkbox"/> понимание основ 	<p>2.7. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание способов сохранения физического и психологического здоровья; <input type="checkbox"/> понимание принципов

		<p>оказания первой помощи пострадавшим</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> мотивация к сохранению собственно психофизического здоровья; <input type="checkbox"/> ответственное отношение к самочувствию других людей <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> бережное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей; <input type="checkbox"/> деятельность, направленная на сохранение собственного психологического и физического здоровья; <input type="checkbox"/> сформированность отдельных навыков оказания первой помощи 	<p>оказания первой помощи пострадавшим</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> стремление к сохранению собственно психофизического здоровья; <input type="checkbox"/> заинтересованность в комфортном самочувствии других людей <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью своему и здоровью других людей; <input type="checkbox"/> деятельность, направленная на сохранение психологического здоровья, как собственного, так и других; <input type="checkbox"/> умение оказывать первую помощь
		<p>2.8. Способность к самообразованию и организации самообразовательной деятельности для достижения образовательных результатов</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание способов осуществления образования и самообразования; <input type="checkbox"/> понимание значимости образования для построения жизненной и личностной перспективы <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> потребность в личностном развитии; <input type="checkbox"/> интерес к познанию своих способностей и возможностей для саморазвития <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> использование различных форм самообразования (чтение книг, информационных порталов в сети Интернет); 	<p>2.8. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знание различных способов, форм и вариантов самообразования; <input type="checkbox"/> понимание аспектов, по которым необходимо выстроить самообразование <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> стремление к самообразованию в течение всей жизни; <input type="checkbox"/> интерес к саморазвитию в различных аспектах <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> применение различных форм самообразования (чтение книг, информационных порталов в сети интернет, посещение семинаров, тренингов, участие в конференциях и пр.); <input type="checkbox"/> проявление познавательной активности на

		<input type="checkbox"/> активность в урочной деятельности, направленность на достижение образовательных результатов	уроках, направленность на достижение хороших и высоких образовательных результатов
		<p>2.9. Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности</p> <p>Знаниевый компонент: <input type="checkbox"/> знание способов повышения своей осведомленности в аспекте выбранной профессии (посещение курсов подготовки, изучение дополнительной литературы);</p> <input type="checkbox"/> понимание значимости образования для построения профессиональной перспективы <p>Мотивационный компонент:</p> <input type="checkbox"/> направленность на подготовку к получению профессионального образования; <input type="checkbox"/> интерес к саморазвитию в аспекте выбранной профессии <p>Деятельностный компонент:</p> <input type="checkbox"/> старательное отношение к учебной деятельности в аспекте выбранной профессиональной сферы; <input type="checkbox"/> повышение своей осведомленности по выбранному направлению профессионального развития в теоретических и практических формах	<p>2.9. Сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <input type="checkbox"/> знание эффективных способов развития своих способностей для реализации в будущей профессии; <input type="checkbox"/> понимание значимости выбранной профессии для общественной жизни <p>Мотивационный компонент:</p> <input type="checkbox"/> направленность на получение профессионального образования; <input type="checkbox"/> интерес к практическим профессиональным пробам в аспекте выбранной профессии <p>Деятельностный компонент:</p> <input type="checkbox"/> деятельность по расширению своей осведомленности в аспекте выбранной профессиональной сфере; <input type="checkbox"/> изучение литературы по выбранному направлению в профессиональной деятельности, сайтов, научно-популярных фильмов, научных телеканалов, посещение курсов подготовки к поступлению в профессиональное учебное заведение и т. п.
3	Нравственно-этическая ориентация	<p>3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <input type="checkbox"/> наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах (добро, зло, любовь, справедливость,	<p>3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <input type="checkbox"/> наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах и

		<p>долг, ответственность, совесть, стыд и т. д.);</p> <p><input type="checkbox"/> наличие знаний о базовых национальных ценностях (патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, искусство и литература, природа, человечество, труд, творчество и т. д.)</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> интериоризация моральных норм и ценностей с учетом имеющегося жизненного опыта, личностных установок, положительных нравственных образцов;</p> <p><input type="checkbox"/> наличие внутреннего побуждения к нравственному поступку</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> умение охарактеризовать с опорой на основные моральные нормы и ценности поступки литературных персонажей, исторических личностей, ученых;</p> <p><input type="checkbox"/> демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе</p>	<p>общечеловеческих ценностях их значении в жизни отдельной личности и общества</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> осуществление любой деятельности только с ориентацией на моральные нормы и общечеловеческие ценности при устойчивом внутреннем побуждении к нравственному поступку</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе, осуждение и неприятие деструктивного и безнравственного поведения</p>
		<p>3.2. Сформированность современной кологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> знание закономерностей развития экологических систем, особенностей влияния социально-экономических процессов на состояние природы родного края, России и мира</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие внутренних</p>	<p>3.2. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;</p> <p>приобретение опыта эколого-направленной деятельности</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> знание закономерностей развития экологических систем, особенностей влияния социально-экономических процессов на состояние природы родного края, России и мира;</p> <p><input type="checkbox"/> знание реальных</p>

		<p>мотивов, направленных на улучшение экологической обстановки родного края, России и мира</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие опыта участия в реальных экологических проектах на уровне образовательной организации (муниципалитета, региона)</p>	<p>последствий деятельности человека на состояние экологических систем родного края, России и мира</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие устойчивых внутренних мотивов, направленных на улучшение экологической обстановки родного края, России и мира</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> проявление активной позиции в инициации и (или) реализации реальных экологических проектах на уровне образовательной организации (муниципалитета, региона и т.п)</p>
		<p>3.3. Принятие ценностей семейной жизни</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> знание основ этики и психологии семейной жизни;</p> <p><input type="checkbox"/> знание основных положений Семейного кодекса Российской Федерации</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие обоснованных мотивов и желаний к созданию собственной семьи в перспективе</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> почитание и уважение членов собственной семьи</p>	<p>3.3. Сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> знание основ семейной жизни, в том числе правовых</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие обоснованных мотивов к созданию собственной гармоничной и благополучной семьи в перспективе;</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> осознание адекватной модели семейной жизни и воспитания детей</p>
		<p>3.4. Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие элементарных знаний об эстетике, основных формах представления результатов учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности</p>	<p>3.4. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p><input type="checkbox"/> наличие знаний об основных эстетических категориях: категории эстетической деятельности, категории общественной жизни, категории искусства</p>

	<p>Мотивационный компонент:</p> <input type="checkbox"/> наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и признании	<p>Мотивационный компонент:</p> <input type="checkbox"/> наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетворение высших потребностей в уважении, признании и самореализации
	<p>Деятельностный компонент:</p> <input type="checkbox"/> стремление к эстетике в представлении продуктов собственной учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности	<p>Деятельностный компонент:</p> <input type="checkbox"/> проявление сформированного эстетического вкуса в быту, научном и техническом творчестве, спорте, общественных отношениях

Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты
Регулятивные универсальные учебные действия	
<i>P1</i> Целеполагание	<p><i>P1.1</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута</p> <p><i>P1.2</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>
<i>P2</i> Планирование	<p><i>P2.1</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><i>P2.2</i> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><i>P2.3</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><i>P2.4</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>
<i>P3</i> Прогнозирование	<p><i>P3.1</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p><i>P3.2</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p><i>P3.3</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p>
<i>P4</i> Контроль и коррекция	<p><i>P4.1</i> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>

<i>P5</i> Оценка	<i>P5.1</i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью
<i>P6</i> Познавательная рефлексия	<i>P6.1</i> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<i>P7</i> Принятие решений	<i>P7.1</i> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
Познавательные универсальные учебные действия	
<i>П8</i> Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности	<p><i>П8.1</i> Искать и находить обобщенные способы решения задач</p> <p><i>П8.2</i> Владеть навыками разрешения проблем</p> <p><i>П8.3</i> Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания</p> <p><i>П8.4</i> Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин</p> <p><i>П8.5</i> Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач</p> <p><i>П8.6</i> Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни</p> <p><i>П8.7</i> Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения</p> <p><i>П8.8</i> Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности</p> <p><i>П8.9</i> Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><i>П8.10</i> Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><i>П8.11</i> Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной</p>

	<p>деятельности, а именно:</p> <p><i>П8.11.1</i> ставить цели и/или <i>формулировать гипотезу исследования</i>,</p> <p>исходя из культурной нормы и сообразуясь с представлениями об общем благе;</p> <p><i>П8.11.2</i> оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p><i>П8.11.3</i> планировать работу;</p> <p><i>П8.11.4</i> осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p><i>П8.11.5</i> самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p> <p><i>П8.11.6</i> <i>структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных</i>;</p> <p><i>П8.11.7</i> <i>использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач</i>;</p> <p><i>П8.11.8</i> <i>использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы</i></p> <p><i>П8.11.9</i> осуществлять презентацию результатов;</p> <p><i>П8.11.10</i> адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p><i>П8.11.11</i> адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p> <p><i>П8.11.12</i> адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</p> <p><i>П8.11.13</i> <i>восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве</i>;</p> <p><i>П8.11.14</i> <i>отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей</i>;</p> <p><i>П8.11.15</i> <i>находить различные источники материальных и</i></p>
--	--

	<p><i>нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;</i></p> <p><i>П8.11.16 вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества__</i></p>
<p><i>П9</i>Работа с информацией</p>	<p><i>П9.1</i>Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи</p> <p><i>П9.2</i>Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p><i>П9.3</i>Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p><i>П9.4</i>Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p> <p><i>П9.5</i>Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p> <p><i>П9.6</i>Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p>
<p><i>П10</i> Моделирование</p>	<p><i>П10.1</i> Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках</p>
<p><i>П11</i> ИКТ-компетентность</p>	<p><i>П11.1</i> Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	
<p><i>К12</i> Сотрудничество</p>	<p><i>К12.1</i> 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</p> <p><i>К12.2</i> Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p><i>К12.3</i> Находить и приводить критические аргументы в отношении</p>

	<p>действий и суждений другого</p> <p><i>K12.4</i> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p><i>K12.5</i> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p><i>K12.6</i> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p><i>K12.7</i> Распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p><i>K12.8</i> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p>
<i>K13</i> Коммуникация	<p><i>K13.1</i> Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств</p>

Планируемые предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:*
- обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Курганской области;
 - излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Кургана и Курганской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений);
 - раскрывать роль и социальное значение развития спортивных школ Кургана и Курганской области;
 - раскрывать природный ландшафт Зауралья как фактор здоровья.
 - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - контролировать рациональное питание; обладать знаниями об экологически чистых продуктах в Зауралье;
 - определять экологические проблемы современного промышленного города Курганской области и их влияние на здоровье человека;
 - объяснять причины химического загрязнения среды в Зауралье и влияние ее на здоровье человека;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта народов Зауралья;
 - отбирать и проводить народные игры народов Зауралья в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
 - принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе, приуроченных к национальным праздникам народов Зауралья;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Основы знаний физической культуры

Здоровый образ жизни. Спортсмен звучит гордо. Развитие физических качеств. Формирование личности. История развития физической культуры.

История олимпийских игр. Именитые спортсмены СССР и России. История развития спорта в России. Вред от курения, алкоголя. Режим дня. Для чего нужен сон. Пульс. Уровень физической подготовленности. Массаж. Само массаж. Формирование правильной осанки. Обще Развивающие Упражнения. Закаливание. В здоровом теле, здоровый дух. Правила спортивных игр. Судейские жесты. Нормативы ГТО. Золотой знак отличия Готов к Труд и Обороне.

Строевая подготовка

Что такое строй, интервал, дистанция. Основная стойка. Команда «Становись», «Равняйся», «Смирно». Повороты на месте и в движение. Строевой шаг. Выполнение воинского приветствия в движении. Сдача рапорта. Перестроение из одной в две в три шеренги и обратно. Перестроение из одной колонны в две в три и обратно. Перестроения в движении. Движение в одиночном порядке. Движение строем. Воинское приветствие строем в движении. Подход отход к командиру. Расчет на «шесть», «четыре», «два», «на месте». Начальная военная подготовка.

Легкая атлетика

История развития легкой атлетики в мире и в России. Олимпийские чемпионы в легкой атлетике. История развития легкой атлетики в России. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на дальние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Подаваемые команды старта на короткие дистанции. Бег 30 м. Бег 60 м. Бег на 100м. Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. без учета времени. Преодоление максимального расстояния. 6- ти минутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание в висе стоя. Подтягивание в висе лежа. Отжимания. Гибкость наклон вперед из положения стоя. Прыжок в высоту. Контрольное выполнение нормативов. Подготовка к нормативам ГТО. Метание утяжеленного мяча 300гр. Метание гранаты. Поднимания туловища. Бросок утяжеленного мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

История развития гимнастики. Виды спорта включающие упражнения гимнастики. Акробатика – это. Кувырок вперед. Два кувырка в перед слитно. Кувырок вперед разворот. Кувырок назад. Кувырок назад в полу шпагат. Кувырок назад в упор лежа. Кувырок назад на прямые ноги. Мостик. Колесо. Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие Ласточка. Повороты. Махи. Смена опорной ноги. Упражнения на перекладине. Удержания уголка. Висы, упоры, седы на перекладине. Выход с силой на две руки руку. Подъем с

переворотом. Подтягивания. Висы, упоры, седы на брусках. Кувырок вперед на брусках. Махи на снарядах. Соскоки с нарядов. Опорный прыжок через козла. Вскок на козла. Опорный прыжок через козла с согнутыми ногами. Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинации разученных элементов акробатики. Стойка на голове и руках. Контрольное выполнение нормативов комбинации из 4-5 разученных элементов акробатики, опорный прыжок через козла.

Лыжная подготовка.

История развития лыжного спорта. Знакомство с лыжным инвентарем. Разновидности лыжных ходов. Смешанные ходы переход с одного на другой. Одновременный бесшажный, одношажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Повороты на месте. Спуски в нижней, средней и верхней стойке. Коньковый ход. Подъем лесенкой, елочкой. Повороты полу плугом. Торможение плугом. Преодоление 1 км на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафеты этапом по 50 метров без палок. Преодоление ворот без палок. Контрольное выполнение «Подъем в гору елочкой»

Спортивные и подвижные игры .

Баскетбол.

История развития баскетбола в мире и в России. Что такое дриблинг. Правила игры в баскетбол. Судейские жесты. Техника выполнения броска. Штрафной бросок. Бросок с двух шагов. Трех очковый бросок. Пас. Ведение мяча. Тактические схемы игры в защите, в нападении. Учебно-тренировочные игры. Баскетбол 5х5х5 тактические схемы защиты и нападения. Заслон. Амплуа. Защитник. Форвард. Комплекс упражнений на развитие ОРУ для баскетбола. Учебно-тренировочная игра 1х1, 2х1. Передача мяча на месте и в движение. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Тактическая схема треугольник. Сдача нормативов по теме баскетбол. Отрыв. Прессинг. Умение самостоятельно судить игру в баскетбол.

Волейбол.

История развития волейбола в мире и в России. Приемы игры в волейбол. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Поддача. Правила игры в волейбол. Тактические схемы расстановки на площадке. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Пионербол. Судейские жест. Разыгрывание после подачи в три паса. Контрольное выполнение нормативов по теме Волейбол. Приемы игр в волейболе. Пас в третью зону. Кто такой связующий. Кто такой либеро. Игра углом вперед. Игра углом назад. Нижняя прямая подача. Нападающий удар с места. Пас во вторую зону. Поддача по зонам. Контрольное

выполнение по теме волейбол. Нападающий удар в прыжке. Верхняя подача. Одиночный блок. Двойной блок. Игра 6-ой зоны. Умение судить игру волейбол.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика (13ч.)		
1-2	2	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.
3	1	Бег на длинные дистанции. Челночный бег 3x10 м.
4	1	Подготовка к нормативам ГТО. 6-ти минутный бег.
5	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания.
6	1	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.
7	1	Метание гранаты. Отжимания.
8	1	6-ти минутный бег. Метание гранаты.
9	1	Метание гранаты. Гибкость, наклон вперед из положения стоя
10	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег на короткие и на средние дистанции»
11	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3x10м.» «Метание гранаты»
12	1	Контрольное выполнение нормативов по теме «6-ти минутный бег» и «Гибкость, наклон вперед из положения стоя».
13	1	Контрольное выполнение нормативов «Прыжок в длину с места» и «поднимание туловища».
Волейбол (5 ч.)		
14-15	2	Нападающий удар в прыжке. Одиночное блокирование.
16	1	Тактические действия связующего. Верхняя прямая подача.
17-18	2	Учебно-тренировочная игра
Гимнастика с основами акробатики (10ч.)		
19	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на руках и голове.
20-21	2	Комбинация из 4-5 разученных элементов
22-23	2	Упражнения на перекладине
24-26	3	Опорный прыжок через козла

27	1	Контрольное выполнение по теме комбинация из 4-5 разученных элементов
28	1	Контрольное выполнение по теме опорный прыжок
Баскетбол (7 ч.)		
29	1	Ведение мяча, «дриблинг». Броски мяча в кольцо
30-31	3	Передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча с двух шагов.
32	3	Броски мяча в кольцо. Тактические действия в защите и нападении
Лыжная подготовка (14 ч.)		
33-34	2	Смешанные ходы, переход с одного на другой. Торможение «плугом»
35-36	2	Коньковый ход. Подъем в гору «елочкой»
37-38	2	Коньковый ход. Спуск с горы с поворотом
39-40	2	Эстафеты этапом по 50 метров без палок. Преодоление ворот без палок.
41-43	3	Прохождение дистанции до 5 км.
44	1	Спуск с горы в различных стойках
45	1	Торможение «плугом». Повороты «полуплугом»
46	1	Контрольное выполнение «Преодоление 1 км на лыжах»
Баскетбол (6 ч.)		
47	1	Ведение мяча, «дриблинг». Броски мяча в кольцо
48-50	3	Учебно-тренировочная игра с заданиями.
51-52	2	Сдача нормативов по теме «баскетбол».
Баскетбол (4 ч.)		
53	1	Нападающий удар в прыжке. Одиночное блокирование.
54 - 55	2	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Верхняя прямая подача.
56	1	Нападающий удар в прыжке. Одиночное блокирование.
Легкая атлетика (12 ч.)		
57	1	Бег на короткие. Бег на средние дистанции
58	1	Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции
59	1	Бег на средние дистанции Челночный бег 3x10м.
60	1	Подготовка к нормативам ГТО. 6-ти минутный бег.
61	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания.
62	1	Прыжок в высоту. Метание гранаты

63	1	Метание гранаты. Прыжок в высоту.
64	1	6-ти минутный бег. Подготовка к нормативам ГТО.
65	1	Прыжок в высоту. Гибкость, наклон вперед из положения стоя
66	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег на короткие дистанции»
67	1	Контрольное выполнение нормативов по темам «Гибкость, наклон вперед из положения стоя» и «бег на средние дистанции»
68	1	Контрольное выполнение норматива по теме «6-ти минутный бег»

11 класс (68 ч)

№ п/п	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика (13 ч.)		
1-2	2	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.
3	1	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10м.
4	1	Подготовка к нормативам ГТО. 6-ти минутный бег.
5	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания.
6	1	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.
7	1	Метание гранаты. Отжимания.
8	1	6-ти минутный бег. Метание гранаты.
9	1	Метание гранаты. Гибкость, наклон вперед из положения стоя
10	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег на короткие» и «Бег на средние дистанции»
11	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3x10м.» «Метание гранаты»
12	1	Контрольное выполнение нормативов по теме «6-ти минутный бег» и «Гибкость, наклон вперед из положения стоя».
13	1	Контрольное выполнение нормативов «Прыжок в длину с места» и «поднимание туловища».
Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)		
14	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на руках и голове.
15-16	2	Соединение из 4-5 разученных элементов
17-18	2	Упражнения на перекладине
19-23	5	Опорный прыжок через козла
24	1	Контрольное выполнение по теме комбинация из 4-5 разученных элементов

25	1	Контрольное выполнение по теме опорный прыжок через козла
Баскетбол (5 ч.)		
26	1	Ведение мяча, «дриблинг». Броски мяча в кольцо
27-29	3	Передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча с двух шагов.
30	1	Броски мяча в кольцо. Тактические действия в защите и нападении
Лыжная подготовка (15 ч.)		
31-32	2	Смешанные ходы, переход с одного на другой. Торможение «плугом»
33-34	2	Коньковый ход. Подъем в гору «елочкой»
35-36	2	Коньковый ход. Спуск с горы с поворотом
37-38	2	Эстафеты этапом по 50 метров без палок. Преодоление ворот без палок.
39-41	3	Прохождение дистанции до 5 км.
42-43	2	Спуск с горы в различных стойках
44	1	Торможение «плугом». Повороты «полуплугом»
45	1	Контрольное выполнение «Преодоление 1 км на лыжах»
Баскетбол (7 ч.)		
46-47	2	Ведение мяча, «дриблинг». Броски мяча в кольцо
48-51	4	Учебно-тренировочная игра в баскетбол с заданиями.
52	1	Баскетбол тактические схемы игры в защите и нападении
53	1	Сдача нормативов по теме баскетбол.
Волейбол (1 ч.)		
54	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
Легкая атлетика (12 ч.)		
55	1	Бег на короткие. Бег на средние дистанции
56	1	Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции
57	1	Бег на средние дистанции Челночный бег 3x10.
58	1	Подготовка к нормативам ГТО. 6-ти минутный бег.
59	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания.
60-61	2	Начальная Военная подготовка
62	1	Метание гранаты.
63	1	6-ти минутный бег. Подготовка к нормативам ГТО.
64-65	2	Прыжок в высоту. Гибкость, наклон вперед из положения стоя
66	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег

		на короткие дистанции» и
67	1	Контрольное выполнение нормативов по темам «Гибкость, наклон вперед из положения стоя» и «бег на средние дистанции»
68	1	Контрольное выполнение нормативов по теме «6-ти минутный бег» и