


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Графовская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНО


Председатель МС


Крючкова О.В.

Протокол № 01 от
20.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора


Крючкова О.В.
20.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Графовская
СОШ»


Заболотная Г.П.

Приказ по школе № 270
от 25.08.2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на уровень среднего общего образования**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2015г., Рабочей программы воспитания МБОУ «Графовская СОШ».

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

В результате работы по программе учащимися должны быть достигнуты следующие результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования. При изучении курса «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС формируются следующие результаты:

1) В личностном направлении:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование системы значимых социальных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций.

2) В метапредметном направлении:

- анализ ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- сравнение примеров опасного и безопасного поведения;
- планирование и организация своей жизни и деятельности с учётом безопасности;
- обобщение изученного материала, формулирование выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций.

3) В предметном направлении:

- формирование научного типа мышления и интеллектуальной деятельности на основе полученных знаний;
- освоение основных понятий и научной терминологии; использование методов познания и исследования, принятых в данной науке.

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

Выпускник научится в 10-11-м классах (курсивом выделены результаты для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности продолжения образования):

- 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-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- 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 самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 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;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. «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.
 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 2. «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 3. «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.

- Организуемые команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
 - На 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 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 (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 на 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 самообороны.
- 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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с учетом рабочей программы воспитания 10-11классы

№ п/п	Название темы	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Реализация модуля «Школьный урок» Рабочей программы воспитания
1	Легкая атлетика	42	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - становление доверительных отношений между учителем и его учениками способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; - привлечение внимания учащихся к обсуждаемой на уроке информации; - активизация познавательной деятельности учащихся на уроке; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения; - побуждение школьников соблюдать на уроке правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками); - побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией– инициирование ее обсуждения; - высказывания учащимися своего мнения по ее поводу получаемой на уроке информации; - выработки своего отношения к получаемой на уроке информации;

		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	
--	--	---	--

			<p>совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	
2	Подвижные игры «Русская лапта»	30	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения; - проявление человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения; - проявление человеколюбия и добросердечности, через подбор задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; - применение на уроке дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; - применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

			<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний; - включение в урок игровых процедур, которые помогают налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; - включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация сотрудничества и взаимной помощи учащихся на уроке;
3	Гимнастика	36	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, - приобретение навыка самостоятельного решения теоретической проблемы; - приобретение навыка генерирования и оформления собственных идей; - приобретение навыка уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей; - приобретение навыка публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

		<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p>	
--	--	---	--

			Соблюдают правила соревнований	
4	Лыжная подготовка	36	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - становление доверительных отношений между учителем и его учениками способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; - привлечение внимания учащихся к обсуждаемой на уроке информации; - активизации познавательной деятельности учащихся на уроке; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения; - побуждение школьников соблюдать на уроке правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками); - побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения; - высказывания учащимися своего мнения по ее поводу получаемой на уроке информации; - выработки своего отношения к получаемой на уроке информации; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения; - проявление человеколюбия и

				<p>добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление человеколюбия и добросердечности, через подбор задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; - применение на уроке дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; - применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
5	Волейбол По выбору	42	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; - включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация сотрудничества и взаимной помощи учащихся на уроке; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, - приобретение навыка самостоятельного

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий</p>	<p>решения теоретической проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыка генерирования и оформления собственных идей; - приобретение навыка уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей; - приобретение навыка публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
--	--	---	---

		<p>и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
--	--	--	--

6	Баскетбол По выбору	42	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - становление доверительных отношений между учителем и его учениками способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; - привлечение внимания учащихся к обсуждаемой на уроке информации; - активизации познавательной деятельности учащихся на уроке; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения; - побуждение школьников соблюдать на уроке правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
---	------------------------	----	---	---

		<p>силовых способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют</p>	
--	--	--	--

			<p>правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
7	Футбол По выбору	42	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в футбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно</p>	<ul style="list-style-type: none"> - побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения; - высказывания учащимися своего мнения по ее поводу получаемой на уроке информации; - выработки своего отношения к получаемой на уроке информации; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения; - проявление человеколюбия и добросердечности, через подбор

		<p>относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	<p>соответствующих текстов для чтения;</p> <p>- проявление человеколюбия и добросердечности, через подбор задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p>
--	--	---	---

		<p>деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
--	--	---	--

8	Элементы единоборств (Самбо)	18	<p>Изучают историю единоборств и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения</p> <p>Описывают технику приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники в, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Раскрывают значение для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.</p>	<p>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</p> <p>- применение на уроке дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;</p> <p>- применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>
	Всего	204 часа		