Краснодарский край Выселковский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 18 имени Александра Ивановича Кравченко

станицы Новомалороссийской муниципального образования Выселковский район

Краснодарского края

Гребенюк Игорь Григорьевич

Подписан: Гребенюк Игорь Григорьевич
DN: ИНН=232801331115, СНИЛС=06495966423, E=school18@vis.kubannet.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=Новомалороссийская, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА КРАВЧЕНКО СТАНИЦЫ НОВОМАЛОРОССИЙСКОЙ, G=Игорь Григорьевич, SN=Гребенюк, CN=Гребенюк Игорь Григорьевич
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-11-22 08:44:03
Foxit Reader Версия: 9.7.2

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол № 1
от 31августа 2021 года
председатель педсовета

_____	И.Г.Гребенюк
подпись руководителя ОУ	Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ____физической культуре_____

Уровень образования (класс) __*основное среднее образование 10 -11 классы*

Количество часов: 204

Учитель: Каневцов С.А.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного среднего образования .М.: Министерства образования Российской Федерации, 2009г (с изменениями)

1. Примерной образовательной программы начального общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно - методическим объединением по основному среднему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/5)

2. Основной образовательной программы основного среднего общего образования МБОУ СОШ №18, утвержденной решением педагогического совета, протокол №1 от 31 августа 2021 года

С учётом УМК В.И.Ляха М: Просвещение ,2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНЕЙ (СТАРШЕЙ) ШКОЛЕ

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1.Патриотического воспитания ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях.

2.Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

3.Духовно - нравственного воспитания осознание социальных норм и правил межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных задач, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности.

4.Эстетического воспитания приобщение детей к культурному наследию, восприятие эстетических качеств.

5.Физического воспитания и формирования культуры здоровья осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

6.Трудового воспитания и профессионального самоопределения коммуникативной компетентности в общественно полезной деятельности; интереса к практическому изучению профессий.

7.Экологического воспитания экологически целесообразного отношения к пониманию ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью,

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей

собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и

ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и комму-никационных 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Осуществлять:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	***Физические упражнения***	***Юноши***	***Девушки***

Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 ---- 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 ----	— 10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:**метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию на бревне, опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **в единоборствах:**проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:**демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленностьдолжна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость,

дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. **Соревновательная деятельность и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».** Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

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

Знания о физической культуре

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

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

Понятие телосложения и характеристика его оси способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, кроссовая подготовка, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, спортивный туризм, лёгкая атлетика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, купание в реке, хождение босиком. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Соревновательная деятельность и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2019).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,УМК «ШКОЛА РОССИИ»

3 ч. в неделю, всего 204 ч.

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
		1 четверть	**27ч.**		
		ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	**10ч.**		**1,2,3,**
		Бег на короткие дистанции.	**6ч.**		
1.	1.	Экспресс-тестирование (бег 30 м. подтягивание, прыжок в длину с места). Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применяют** беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
2.	2.	Экспресс-тестирование (бег 60 м. челночный бег 3х10 м.). Подведение итогов сдачи физических нормативов.	1		
3.	3.	Бег 100 м. Низкий старт, набор скорости, финиш грудью. Бег 150 м. с ускорением. Тесты ГТО.	1		
4.	4.	Бег 100 м. Низкий старт. Регулировка дыхания, работа ног.	1		
5.	5.	Бег 100 м. Работа рук, регулирование дыхания. Силовые упражнения. Бег 100 м. на результат. **Зачетный урок.**	1		
6.	6.	**Контрольный норматив** – бег на короткую дистанцию 100 м. Прыжок в длину с разбега.	1		
		Прыжки	**4ч.**		
7.	7.	Прыжок в длину с разбега, 15-20 шагов разбега. (фаза разбега).	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. **Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
8.	8.	Прыжок в длину с разбега, 15-20 шагов разбега. (фаза отталкивания). Тесты ГТО.	1		
9.	9.	Прыжок в длину с разбега (фазы разбега, отталкивания, полёта и приземления). **Зачётный урок.**	1		
10.	10.	**Контрольный норматив** – прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	1		
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	**8ч.**		**1,4,5,6,7**
		Бег на длинные дистанции	**8ч.**		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
11.	1.	Бег 1500 м. с ускорением. Спортивные игры. Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применяют** беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
12.	2.	Кросс 2000-3000м с учетом времени. Тесты ГТО.	1		
13.	3.	Бег по пересеченной местности 3000-5000 м. **Зачетный урок.**	1		
14.	4.	**Контрольный норматив** – бег на длинную дистанцию: юноши – 3000 м. девушки – 2000 м.	1		
15.	5.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега на длинную дистанцию. Тактика бега на 5000 м.	1		
16.	6.	Бег на средние дистанции. Челночный бег 10х10 м. Тесты ГТО.	1		
17.	7.	Кросс 2000 – 3000 м. спортивные игры. **Зачетный урок.**	1		
18.	8.	**Контрольный норматив** – бег на длинную дистанцию 2000 – 3000 м.	1		
		ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	**2ч.**		**1,3,6**
19.	1.	***Понятие о физической культуре личности. Понятие о ГТО и виды испытаний (тестов).***	1	**Раскрывают и объясняют** понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности **Раскрывают цели и назначение статей Конституции**, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»	
20.	2.	***Правовые основы физической культуры и спорта***	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	**19ч.**		**1,2,3,6,7**
		Футбол.	**9ч.**		
		Футбол.	**7ч.**		
21.	1.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают	

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
		грудью. Беседа по технике безопасности.		технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	
22.	2.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
23.	3.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Зачетный урок.	1		
24.	4.	Контрольный норматив – комбинации из освоенных элементов техники передвижений, удары по мячу.	1		
25.	5.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1		
26.	6.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1		
27.	7.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). **Зачетный урок.**	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. **Моделируют** тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности **Организуют** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. **Выполняют** правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха **Используют** игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
		2 четверть	**21ч.**		
		Футбол.	**2ч.**		
28.	8.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	**Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости **Используют** игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей **Характеризуют** особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют	
29.	9.	**Контрольный норматив** – комбинации из освоенных элементов техники передвижений, удары по мячу.	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры **Используют** названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий **Организуют** со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр	
		Баскетбол.	**10ч.**		**1,6,7**
		Ловля и передача мяча.	**6ч.**		
30.	1.	Передача мяча от плеча с места и в движении. Двусторонняя игра.	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из	
31.	2.	Передача мяча одной рукой из-за спины. Двусторонняя игра.	1		
32.	3.	Передача мяча назад под рукой. Ловля мяча переданного сзади при беге по прямой. Двусторонняя игра	1		
33.	4.	Передача мяча одной рукой переводом. Двусторонняя игра.	1		
34.	5.	Ловля мяча переданного сзади при беге по прямой. Штрафной бросок. **Зачетный урок.**	1		
35.	6.	**Контрольный норматив** – выполнение ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Броски мяча.	**4ч.**		
36.	7.	Ведение мяча. Передача мяча от головы. Двусторонняя игра.	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. **Моделируют** тактику	
37.	8.	Варианты бросков мяча с и без сопротивления защитника.	1		
38.	9.	Бросок двумя руками над головой. **Зачетный урок.**	1		
39.	10.	**Контрольный норматив** – выполнение ранее изученных элементов. Двусторонняя игра	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
№ п/п	№ п/р				
				освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности **Организуют** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. **Выполняют** правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
		ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	**3ч.**		1,3,7
40.	1.	***Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья***	1	**Готовят доклад** о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения **Анализируют** правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках	
41.	2.	***Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями***	1		
42.	3.	***Основные формы и виды физических упражнений***	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
№ п/п	№ п/р				
				физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями **Анализируют** понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	**8ч.**		**1,2,3**
		Волейбол	**6ч.**		
43.	1.	Варианты подачи мяча Беседа по технике безопасности.	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со	
44.	2.	Варианты нападающего удара через сетку	1		
45.	3.	Варианты техники приёма и передачи мяча	1		
46.	4.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1		
47.	5.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	1		
48.	6.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. **Моделируют** тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		3 четверть	**30ч.**		
		Волейбол	**2ч.**		
49.	7.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. **Зачетный урок**	1	**Организуют** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. **Выполняют** правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности,	
50.	8.	**Контрольный норматив** – выполнение ранее изученных элементов. Двусторонняя игра	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	**18ч.**		**1,3,4,5,7**
		Строевые упражнения.	**4ч.**		
51.	1.	Строевые упражнения: перестроения, повороты в движении. Беседа по технике безопасности.	1	**Изучать** гимнастику и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. **Различать** предназначение каждого из видов гимнастики. **Овладевать** приёмами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. **Различать**строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	
52.	2.	Строевые упражнения: перестроения, повороты в движении. **Зачетный урок.**	1		
53.	3.	**Контрольный норматив** – строевые упражнения.	1		
54.	4.	Повторение пройденного материала в предыдущих классах. Тесты ГТО.	1		
		Акробатические элементы.	**9ч.**		
55.	5.	Акробатические элементы: юноши – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; девушки – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Беседа по технике безопасности.	1	**Овладевать** приемами техники безопасности и страховки и помощь во время выполнения акробатических упражнений. **Описывать** технику общеразвивающих упражнений. **Составлять** комбинации из числа разученных упражнений. **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Использовать**упражнения для развития гибкости. **Применять** упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Осуществлять**самостоятельный контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. **Различать** предназначение каждого из видов гимнастики. **Овладевать** приемами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями и	
56.	6.	Акробатические элементы: девушки - сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках, юноши – длинный кувырок вперед,	1		
57.	7.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром.	1		
58.	8.	Акробатические элементы: девушки - сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках, юноши – длинный кувырок вперед.	1		
59.	9.	ОРУ с набивными мячами, гантелями (юноши), с обручами булавами, палками (девушки).	1		
60.	10.	Акробатические элементы: юноши – длинный кувырок вперед, девушки – «мост».	1		
61.	11.	Акробатические элементы: юноши – длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках; девушки – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. **Зачетный урок.**	1		
62.	12.	**Контрольный норматив** – акробатические элементы.	1		
63.	13.	Вис согнувшись, сгибание и разгибание рук, держание «угла» в висе.	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				лазанию по гимнастическому канату. **Описывать** технику лазания по канату. **Использовать**упражнения для развития гибкости. **Применять** упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Описывают**, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. **Составляют** комплекс из числа изученных упражнений	
		Опорные прыжки.	**5ч.**		
64.	14.	Опорный прыжок: юноши – прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.), девушки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.).	1	**Овладевать** приемами техники безопасности и страховки и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. **Описывать** технику общеразвивающих упражнений. **Описывать** технику данных упражнений **Составлять** комбинации из числа разученных упражнений. **Использовать** упражнения для развития гибкости. **Применять** упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Осуществлять** самостоятельный контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. **Составлять** совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. **Выполнять** обязанности командира отделения. **Оказывать** помощь в установке и уборке снарядов.	
65.	15.	Опорный прыжок: юноши – прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.), девушки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.).	1		
66.	16.	Опорный прыжок: юноши – прыжок, ноги врозь (конь в длину, высота 110-115 см.), девушки – прыжок, ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см.).	1		
67.	17	Опорный прыжок: юноши прыжок через коня в длину; девушки – прыжок углом, толчком одной ногой. **Зачетный урок.**	1		
68.	18.	Опорные прыжки с пружинного мостика в глубину. **Контрольный урок.**	1		
		ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	**8ч.**		**1,4,5**
69.	1.	Прием самостраховки при падении на спину. Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
70.	2.	Приемы борьбы лежа. Учебная схватка.	1		
71.	3.	Переворачивание с захватом из-под плеча дальней руки.	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
72.	4.	Подвижные игры с элементами единоборства.	1	**Применяют** упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности. **Применяют** освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. **Применяют** освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. **Раскрывают** значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают** технику безопасности. **Применяют** изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. **Осваивают** правила первой помощи при травмах. **Используют** названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий **Составляют** простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. **Оказывают** учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	
73.	5.	Захват шеи и туловища снизу, захват шеи и ближней руки.	1		
74.	6.	Захват шеи и туловища снизу, захват шеи и ближней руки. **Зачетный урок.**	1		
75.	7.	**Контрольный норматив** – элементы и приемы борьбы ранее изученные.	1		
76.	8.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1		
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	**9ч.**		**3,5,7**
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	**2ч.**		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
77.	1.	Бег на средние дистанции. Челночный бег 10х10 м. Тест ГТО. Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.	
78.	2.	Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м. Тесты ГТО.	1		
		4 четверть	**24ч.**		
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	**7ч.**		
79.	3.	Бег по пересеченной местности с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	**Применяют** беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
80.	4.	Кросс 2000-3000 м. с учетом времени. Беседа по технике безопасности.	1		
81.	5.	Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м. Тесты ГТО.	1		
82.	6.	Бег по полосе препятствий с учетом времени. Спортивные игры.	1		
83.	7.	Кроссовый бег 2000-3000 м. Тест ГТО. Спортивные игры. **Зачетный урок.**	1		
84.	8.	**Контрольный норматив** – бег на длинную дистанцию 2000-3000 м.	1		
85.	9.	Бег по пересеченной местности с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий на дистанции 3000 м.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	**5ч.**		**1,5,7**
		Гандбол.	**5ч.**		
86.	1.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Беседа по технике безопасности.	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники	
87.	2.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
88.	3.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. **Зачётный урок.**	1		
89.	4.	**Контрольный норматив** – комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Двусторонняя игра.	1		
90.	5.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	**2ч.**		**1,3,5**
91.	1.	***Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры***	1	**Анализируют** и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения. **Раскрывают** негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему. **Раскрывают** основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал	
92.	2.	***Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение.***	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**10ч**		**4,5,7**
		Прыжки в высоту.	**4ч.**		
93.	1.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Тест ГТО. Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. **Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
94.	2.	Прыжок в высоту, выполнение упражнения с максимальным усилием.	1		
95.	3.	Прыжок в высоту, выполнение упражнения с максимальным усилием. **Зачетный урок.**	1		
96.	4.	**Контрольный норматив** – прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
		Метание гранаты.	**6ч.**		
97.	5.	Метание гранаты: юноши – 700 гр. Девушки – 500 гр. Шаговая остановка. Спортивные игры.	1	**Описывают и анализируют** технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. **Демонстрируют** вариативное выполнение метательных упражнений. **Применяют** метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
98.	6.	Метание гранаты на дальность юноши 700 гр., девушки 500 гр. Тест ГТО. **Зачётный урок.**	1		
99.	7.	**Контрольный норматив** – метание гранаты на дальность броска. Тест ГТО.	1		
100.	8.	Спринтерский бег. Беговые эстафеты.	1		
101.	9.	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО.	1		
102.	10.	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. Подведение итогов.	1		

11 класс

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
		1 четверть	**27ч.**		
		ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	**10ч.**		**1,5,6,7**
		Бег на короткие дистанции.	**6ч.**		
1	1	Экспресс-тестирование (бег 30 м. подтягивание, прыжок в длину с места). Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применяют** беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
2	2.	Экспресс-тестирование (бег 60 м. челночный бег 3х10 м.). Подведение итогов сдачи физических нормативов.	1		
3	3.	Бег 100 м. Низкий старт, набор скорости, финиш грудью. Бег 150 м. с ускорением. Тесты ГТО.	1		
4	4.	Бег 100 м. Низкий старт. Регулировка дыхания, работа ног.	1		
5	5.	Бег 100 м. Работа рук, регулирование дыхания. Силовые упражнения. Бег 100 м. на результат. **Зачетный урок.**	1		
6	6.	**Контрольный норматив** – бег на короткую дистанцию 100 м. Прыжок в длину с разбега.	1		
		Прыжки	**4ч.**		
7	7.	Прыжок в длину с разбега, 15-20 шагов разбега. (фаза разбега).	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. **Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
8.	8.	Прыжок в длину с разбега, 15-20 шагов разбега. (фаза отталкивания). Тесты ГТО.	1		
9	9.	Прыжок в длину с разбега (фазы разбега, отталкивания, полёта и приземления). **Зачётный урок.**	1		
10	10.	**Контрольный норматив** – прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	1		
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	**8ч.**		**5,6,7**
		Бег на длинные дистанции	**8ч.**		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
11	1.	Бег 1500 м. с ускорением. Спортивные игры. Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применяют** беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
12	2.	Кросс 2000-3000м с учетом времени. Тесты ГТО.	1		
13	3.	Бег по пересеченной местности 3000-5000 м. **Зачетный урок.**	1		
14	4.	**Контрольный норматив** – бег на длинную дистанцию: юноши – 3000 м. девушки – 2000 м.	1		
15	5.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега на длинную дистанцию. Тактика бега на 5000 м.	1		
16	6.	Бег на средние дистанции. Челночный бег 10х10 м. Тесты ГТО.	1		
17	7.	Кросс 2000 – 3000 м. спортивные игры. **Зачетный урок.**	1		
18.	8.	**Контрольный норматив** – бег на длинную дистанцию 2000 – 3000 м.	1		
		ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	**2ч.**		**1,2,3**
19.	1.	***Понятие о физической культуре личности. Понятие о ГТО и виды испытаний (тестов).***	1	**Раскрывают и объясняют** понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности **Раскрывают цели и назначение статей Конституции**, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»	
20.	2.	***Правовые основы физической культуры и спорта***	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	**19ч.**		**1,2,3,4,5**
		Футбол.	**9ч.**		
		Футбол.	**7ч.**		
21.	1.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Беседа по технике безопасности.	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения,	

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
22.	2.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	
23.	3.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Зачетный урок.	1		
24.	4.	Контрольный норматив – комбинации из освоенных элементов техники передвижений, удары по мячу.	1		
25.	5.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1		
26.	6.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1		
27.	7.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). **Зачетный урок.**	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. **Моделируют** тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности **Организуют** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. **Выполняют** правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха **Используют** игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
		2 четверть	**21ч.**		
		Футбол.	**2ч.**		
28.	8.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	**Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости **Используют** игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей **Характеризуют** особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической,	
29.	9.	**Контрольный норматив** – комбинации из освоенных элементов техники передвижений, удары по мячу.	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры **Используют** названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий **Организуют** со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр	
		Баскетбол.	**10ч.**		**1,6,7**
		Ловля и передача мяча.	**6ч.**		
30.	1.	Передача мяча от плеча с места и в движении. Двусторонняя игра.	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают	
31.	2.	Передача мяча одной рукой из-за спины. Двусторонняя игра.	1		
32.	3.	Передача мяча назад под рукой. Ловля мяча переданного сзади при беге по прямой. Двусторонняя игра	1		
33.	4.	Передача мяча одной рукой переводом. Двусторонняя игра.	1		
34.	5.	Ловля мяча переданного сзади при беге по прямой. Штрафной бросок. **Зачетный урок.**	1		
35.	6.	**Контрольный норматив** – выполнение ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Броски мяча.	**4ч.**		
36.	7.	Ведение мяча. Передача мяча от головы. Двусторонняя игра.	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. **Моделируют** тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	
37.	8.	Варианты бросков мяча с и без сопротивления защитника.	1		
38.	9.	Бросок двумя руками над головой. **Зачетный урок.**	1		
39.	10.	**Контрольный норматив** – выполнение ранее изученных элементов. Двусторонняя игра	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
№ п/п	№ п/р				
				игровой деятельности **Организуют** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. **Выполняют** правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
		ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	**3ч.**		1,6,7
40.	1.	***Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья***	1	**Готовят доклад** о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения **Анализируют** правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	
41.	2.	***Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями***	1		
42.	3.	***Основные формы и виды физических упражнений***	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	**8ч.**		**1,2,3,6,7**
		Волейбол	**6ч.**		
43.	1.	Варианты подачи мяча Беседа по технике безопасности.	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают	
44.	2.	Варианты нападающего удара через сетку	1		
45.	3.	Варианты техники приёма и передачи мяча	1		
46.	4.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1		
47.	5.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	1		
48.	6.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. **Моделируют** тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		3 четверть	**30ч.**		
		Волейбол	**2ч.**		
49.	7.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. **Зачетный урок**	1	**Организуют** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. **Выполняют** правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
50.	8.	**Контрольный норматив** – выполнение ранее изученных элементов. Двусторонняя игра	1		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ	**18ч.**		**1,5,6,7**

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
		АКРОБАТИКИ			
		Строевые упражнения.	**4ч.**		
51.	1.	Строевые упражнения: перестроения, повороты в движении. Беседа по технике безопасности.	1	**Изучать** гимнастику и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. **Различать** предназначение каждого из видов гимнастики. **Овладевать** приёмами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. **Различать**строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	
52.	2.	Строевые упражнения: перестроения, повороты в движении. **Зачетный урок.**	1		
53.	3.	**Контрольный норматив** – строевые упражнения.	1		
54.	4.	Повторение пройденного материала в предыдущих классах. Тесты ГТО.	1		
		Акробатические элементы.	**9ч.**		
55.	5.	Акробатические элементы: юноши – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; девушки – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Беседа по технике безопасности.	1	**Овладевать** приемами техники безопасности и страховки и помощь во время выполнения акробатических упражнений. **Описывать** технику общеразвивающих упражнений. **Составлять** комбинации из числа разученных упражнений. **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Использовать**упражнения для развития гибкости. **Применять** упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Осуществлять**самостоятельный контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. **Различать** предназначение каждого из видов гимнастики. **Овладевать** приемами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями и лазанию по гимнастическому канату. **Описывать** технику лазания по канату. **Использовать**упражнения для развития гибкости. **Применять** упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Описывают**, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах.	
56.	6.	Акробатические элементы: девушки - сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках, юноши – длинный кувырок вперед,	1		
57.	7.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром.	1		
58.	8.	Акробатические элементы: девушки - сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках, юноши – длинный кувырок вперед.	1		
59.	9.	ОРУ с набивными мячами, гантелями (юноши), с обручами булавами, палками (девушки).	1		
60.	10.	Акробатические элементы: юноши – длинный кувырок вперед, девушки – «мост».	1		
61.	11.	Акробатические элементы: юноши – длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках; девушки – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. **Зачетный урок.**	1		
62.	12.	**Контрольный норматив** – акробатические элементы.	1		
63.	13.	Вис согнувшись, сгибание и разгибание рук, держание «угла» в висе.	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
№ п/п	№ п/р				
				Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
		Опорные прыжки.	**5ч.**		
64.	14.	Опорный прыжок: юноши – прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.), девушки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.).	1	**Овладевать** приемами техники безопасности и страховки и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. **Описывать** технику общеразвивающих упражнений. **Описывать** технику данных упражнений **Составлять** комбинации из числа разученных упражнений. **Использовать** упражнения для развития гибкости. **Применять** упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Осуществлять** самостоятельный контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. **Составлять** совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. **Выполнять** обязанности командира отделения. **Оказывать** помощь в установке и уборке снарядов.	
65.	15.	Опорный прыжок: юноши – прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.), девушки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.).	1		
66.	16.	Опорный прыжок: юноши – прыжок, ноги врозь (конь в длину, высота 110-115 см.), девушки – прыжок, ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см.).	1		
67.	17	Опорный прыжок: юноши прыжок через коня в длину; девушки – прыжок углом, толчком одной ногой. **Зачетный урок.**	1		
68.	18.	Опорные прыжки с пружинного мостика в глубину. **Контрольный урок.**	1		
		ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	**8ч.**		**1,4,7**
69.	1.	Прием самостраховки при падении на спину. Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Применяют** упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.	
70.	2.	Приемы борьбы лежа. Учебная схватка.	1		
71.	3.	Переворачивание с захватом из-под плеча дальней руки.	1		
72.	4.	Подвижные игры с элементами единоборства.	1		
73.	5.	Захват шеи и туловища снизу, захват шеи и ближней руки.	1		
74.	6.	Захват шеи и туловища снизу, захват шеи и ближней руки. **Зачетный урок.**	1		
75.	7.	**Контрольный норматив** – элементы и приемы борьбы ранее изученные.	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
76.	8.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	**Применяют** освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. **Применяют** освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. **Раскрывают** значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают** технику безопасности. **Применяют** изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. **Осваивают** правила первой помощи при травмах. **Используют** названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий **Составляют** простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. **Оказывают** учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	**9ч.**		**1,4,5,6,7**
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	**2ч.**		
77.	1.	Бег на средние дистанции. Челночный бег 10х10 м. Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.	
78.	2.	Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м. Тесты ГТО.	1		
		4 четверть	**24ч.**		
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	**7ч.**		
79.	3.	Бег по пересеченной местности с преодолением	1	**Применяют** беговые	

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
№ п/п	№ п/р				
		горизонтальных и вертикальных препятствий.		упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
80.	4.	Кросс 2000-3000 м. с учетом времени. Беседа по технике безопасности.	1		
81.	5.	Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м. Тесты ГТО.	1		
82.	6.	Бег по полосе препятствий с учетом времени. Спортивные игры.	1		
83.	7.	Кроссовый бег 2000-3000 м. Спортивные игры. **Зачетный урок.**	1		
84.	8.	**Контрольный норматив** – бег на длинную дистанцию 2000-3000 м.	1		
85.	9.	Бег по пересеченной местности с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий на дистанции 3000 м.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	**5ч.**		
		Гандбол.	**5ч.**		
86.	1.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Беседа по технике безопасности.	1	**Составляют** комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают	
87.	2.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
88.	3.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. **Зачётный урок.**	1		
89.	4.	**Контрольный норматив** – комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Двусторонняя игра.	1		
90.	5.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
				технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности **Составляют** комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	**2ч.**		**1,2,6,7**
91.	1.	***Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры***	1	**Анализируют** и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения. **Раскрывают** негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему. **Раскрывают** основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.	
92.	2.	***Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение.***	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**10ч**		**1,2,5,7**
		Прыжки в высоту.	**4ч.**		
93.	1.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Беседа по технике безопасности.	1	**Описывают** и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.	
94.	2.	Прыжок в высоту, выполнение упражнения с максимальным усилием.	1		
95.	3.	Прыжок в высоту, выполнение упражнения с максимальным усилием. **Зачетный урок.**	1		

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятель-ности
№ п/п	№ п/р				
96.	4.	**Контрольный норматив** – прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	**Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		Метание гранаты.	**6ч.**		
97.	5.	Метание гранаты: юноши – 700 гр. Девушки – 500 гр. Шаговая остановка. Спортивные игры.	1	**Описывают и анализируют** технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. **Демонстрируют** вариативное выполнение метательных упражнений. **Применяют** метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
98.	6.	Метание гранаты на дальность юноши 700 гр., девушки 500 гр. **Зачётный урок.**	1		
99.	7.	**Контрольный норматив** – метание гранаты на дальность броска.	1		
100.	8.	Спринтерский бег. Беговые эстафеты.	1		
101.	9.	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО.	1		
102.	10.	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. Подведение итогов.	1		

СОГЛАСОВАНО Протокол методичекого объединения эстетического цикла МБОУСОШ № 18от «27» августа 2021г. _____ Ундина Р.Х.	**СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР _____ С.Я. Войтова «30 » августа 2021г.

Краснодарский край, Выселковский район, станица Новомалороссийская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18 имени Александра Ивановича Кравченко
станицы Новомалороссийской

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №18
от 31.08.2021 года протокол № 1

Председатель _____ И.Г. Гребенюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

Уровень образования (класс) *среднее общее образование (10 класс)*

Количество часов *34*

Учитель ***Ундина Раиса Хусаиновна***

Программа разработана в соответствии с **федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. М.: Министерство образования Российской Федерации, 2012г. (с изменениями)**

с учётом
примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з));
основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №18, утвержденной решением педагогического совета, протокол №1 от 31 августа 2021г.

с учётом УМК *М.В. Половкова, М.: «Просвещение», 2020 г.*

ІПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ» 10 класс

Планируемые результаты освоения программы данного учебного предмета уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС.

Основные результаты обучения в рамках учебного предмета должны способствовать:

1) развитию личности обучающихся в ходе образовательного процесса:

- повышению общекультурного уровня обучающихся;
- формированию научного мировоззрения;
- развитию познавательных, регулятивных и коммуникативных умений;
- степени готовности к самообразованию и последующему профессиональному самоопределению;

2) степень овладения методологическим компонентом реализации проектной и учебно-исследовательской деятельности;

3) развивать способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми методологическими компетентностями, составляющими основу содержания образования.

Планируемые предметные результаты:

В ходе обучения по программе учебного предмета планируются следующие результаты:

- обучающийся имеет опыт создания учебно-исследовательской работы (проекта),
- экспериментальной деятельности;
- знает правила и порядок проведения исследовательской работы; использует технологии современного информационного поиска;
- обращается к осмыслению выбора будущей образовательной траектории; знает и соблюдает этические нормы научного исследования, представления и
- защиты учебно-исследовательской работы; может реализовать запланированные действия для достижения поставленных
- цели и задач; оформлять информационные материалы на электронных и бумажных носителях
- целью презентации результатов работы над проектом, учебным исследованием; осуществлять рефлексию деятельности, соотнося ее с поставленными целью,
- задачами и конечным результатом;
- использовать технологию учебного проектирования; презентации результатов проекта, учебного исследования;
- осуществлять осознанный выбор направлений продуктивной деятельности.

Планируемые метапредметные результаты включают в себя регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия, определенные ФГОС.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных

ситуациях;

- контроль в форме сопоставления механизмов реализации и результата с последующим анализом возможных отклонений;

- коррекция - внесение необходимых дополнений в рассматриваемую модель, и способ действия в случае расхождения полученного результата и планируемого;
- оценка (самооценка) - выделение и осознание обучающимися уровня и качества освоенного материала.

Познавательные универсальные учебные действия:

- самостоятельное формирование и формулирование познавательной цели;
- определение стратегии информационного поиска применительно к объекту и предмету исследования. Построение тактики информационного поиска;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из текстов, относящихся к различным жанрам.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов, целенаправленное обучение постановке вопросов;
- управление поведением партнера по деятельности, группы - контроль, коррекция, оценка действий, перспективы;
- научный стиль изложения результатов деятельности, логики, механизмов, достижения результатов;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

-представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных познавательных задач, выполнении экпериментов, создании учебных проектов, стремлению к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовности оценить своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

2. патриотического воспитания:

любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознания своей этнической принадлежности, знания культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоения гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;

3. **духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:**

формирования гармоничной личности, развития её ценностно-смысловой сферы, посредством сообщения ей духовно-нравственных и базовых национальных ценностей; развития морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на

основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
формирования коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи;

4. приобщения детей к культурному наследию (эстетическому воспитанию):
развития эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирования целостного мировоззрения, учитывающего культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; формирования осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5. популяризации научных знаний среди детей:
мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
7. трудового воспитания и профессионального самоопределения:
коммуникативной компетенции в общественно-полезной, учебно-исследовательской,творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

ПСОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ» 34 часа, 1 час в неделю в 10 классе

Раздел 1. Основы проектной и учебно-исследовательской деятельности (9 час).

1.1. Понятие «проект», «учебно-исследовательская деятельность». Теоретические основы учебного проектирования.

Проект как вид учебно-исследовательской и профессиональной деятельностей. Типология проектов. (Исследовательский проект. Творческий проект. Игровой проект.

Информационный проект. Практический проект.) Планирование и управление проектами.

1.2.*Основные понятия проектной* и учебно-исследовательской деятельности. Научная теория, гипотеза, метод, предмет и объект исследования.

1.3.Методы эмпирического и теоретического исследования.

Методы исследования:

1. универсальные методы научного познания.

2. методы эмпирического исследования (наблюдение, эксперимент);

3. классификация методов исследования;

1.4.*Выявление противоречий.Постановка проблемы* исследования.

Формулирование гипотезы. Цели и задачи исследования. Методы, способы и приемы в исследовании. Формулирование выводов и следствий.

1.5.*Выбор темы исследования.Обоснование актуальности исследования*.

Определение целей и темы проекта. Структура и содержание учебного проекта.

1.6. Проектная и учебно-исследовательская деятельность.

Проектная деятельность. Учебно-исследовательская деятельность. Сходство и принципиальное отличие этих видов деятельности. Методологический анализ проекта и исследования. Частные уточнения.

1.7. Планирование учебного проекта. Анализ проблемы.Определение источниковинформации. Методы и приемы сбора и анализа информации. Постановка задач и выбор критериев оценки результатов и процесса. Определение способа представления результата.

Методика выбора оптимального варианта, уточнение планов деятельности.

1.8. Практические занятия по формированию структуры индивидуального проекта(учебного исследования). Базовые структуры проекта исследования.Конструирование темыи проблемы проекта, исследования. Проектный замысел. Критерии самооценки и оценки продуктов проекта (результатов исследования).

Презентация и защита тем проектов, исследовательских работ. Структура проекта, исследовательской работы. Представление структуры проекта (учебного исследования).

Раздел 2. Информационные ресурсы проектной и исследовательской деятельности (7 часов).

2.1. Работа с информационными источниками. Поиск и систематизация информации.

Информационная культура. Виды информационных источников. Инструментарий работы с информацией (методы, приемы, способы). Отбор и систематизация информации.

2.2. Информационные ресурсы на бумажных носителях.

Текст как средство передачи информации. Структура текста. Анализ текста. Понятия: конспект, тезисы, реферат, аннотация, отзыв, рецензия.

2.3. Информационные ресурсы на электронных носителях.

Применение информационных технологий в исследовании, проектной деятельности.

Способы и формы представления данных. Компьютерная обработка данных исследования.

Статистические методы.

2.4. Сетевые носители - источник информационных ресурсов. Работа в сети.Интернет.

Сопровождение проекта (исследования) через работу с социальными сетями.

Дистанционная коммуникация в работе над проектом. Создание сайта проекта.

2.5. Технологии визуализации и систематизации текстовой информации.

Диаграммы и графики. Графы. Сравнительные таблицы. Опорные конспекты.

2.6. Практические занятия по применению технологий визуализации и систематизации текстовой информации.

Представление идеи проекта на основе мультимедиа.

Раздел 3. Особенности коммуникативной культуры в ходе проведения исследования и выполнения проекта (7 часов).

3.1. Коммуникации.

Коммуникативная культура. Формы и принципы делового общения.

3.2. Коммуникативная деятельность. Диалог. Монолог.

Коммуникации в обществе и в профессиональной среде. Вербальное и невербальное общение.

3.3. Стратегии группового взаимодействия. Аргументация. Спор. Дискуссия.

Групповое общение как деловое взаимодействие. Ориентация на участников. Ориентация на понимание. Правила ведения спора. Дискуссия: виды и технологии.

3.4. *Публичное выступление:от подготовки до реализации.*

Этапы подготовки выступления. Привлечение внимания аудитории. Использование наглядных средств. Анализ выступления.

3.5. Практическое занятие. Дискуссия.

3.6. Практическое занятие. Дебаты.

3.7. Практическое занятие. Публичное выступление.

Публичная защита результатов проектной деятельности, исследований. Рефлексия проектной деятельности, учебных исследований

Раздел 4. Защита результатов проектной и исследовательской деятельности (11 часов).

4.1. Представление результатов учебного проекта.

4.2. Оформление работы. Требования к оформлению.

4.3. Библиография, справочная литература, каталоги.

4.4. Оформление таблиц, рисунков и иллюстрированных плакатов, ссылок, сносок.

4.5. Подготовка презентации работы. Правила оформления деловой презентации.

4.6. Оценка и самооценка проекта (учебного исследования).

4.7. Публичная защита проекта.

IIIТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс					
Раздел	**Количество часов**	**Темы**	**Количество часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Раздел 1. Основы проектной и учебно-исследовательской деятельности	**9**	*1.1.Понятие «проект», «учебно-исследовательская деятельность». Теоретические основы учебного проектирования.*	**1**	Учатся целеполаганию, планированию, контролю, формулированию проблемы.	Популяризация научных знаний среди детей.
		1.2.*Основные понятия проектной* и учебно-исследовательск	**1**	Овладевают следующими приёмами работы с неструктурированной информацией	Популяризация научных знаний среди детей. Патриотическое воспитание и

		ой деятельности.		(собирать, обрабатывать, анализировать, интерпретировать);	формирование российской идентичности.
		1.3.Методы эмпирического и теоретического исследования.	**1**	Обучаются методамэмпирического и теоретического исследования; учатся выполнять работу по цепочке; соотносить между собой этапы проектирования.	Популяризация научных знаний среди детей.
		1.4.*Выявление противоречий.Постановка проблемы* исследования.	**1**	учатся целеполаганию, планированию, контролю, формулированию проблемы	Гражданское воспитание.
		1.5.*Выбор темы исследования.Обоснование актуальности исследования*.	**1**	Умение выбрать тему из личного опыта и интереса ученикаи обосновать актуальность исследования.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
		1.6. Проектная и учебно-исследовательская деятельность.	**1**	Строят логическую цепь рассуждений; выполняет задание по схеме; полно выражает свои мысли; строят продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и учителем	Популяризация научных знаний среди детей.
		1.7. Планирование учебного проекта.	**1**	Исследовательские умения - планировать исследование или проект, выдвигать гипотезу, формулировать тему Умение работать с текстом, находить информацию из текста, анализ и переработка информации.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
		1.8. Практические занятия по формированию структуры	**2**	Самостоятельное выделение и формулировкапознавательных целей, структурирование	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

		индивидуального проекта(учебного исследования).		знаний, осознанное и произвольное выстраивание речевого высказывания в устной и письменной форме.	.
Раздел 2. Информационные ресурсы проектной и исследовательской деятельности	**7**	*2.1. Работа с информационными источниками. Поиск и систематизация информации.*	**1**	Сравнивать различные типологии проектов. Сделать выбор. Поиск из различных источников о проектной деятельности.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
		2.2. Информационные ресурсы на бумажных носителях.	**1**	Строят логическую цепь рассуждений; учатся применять методы информационного поиска, работать со справочной литературой.	Популяризация научных знаний среди детей.
		2.3. Информационные ресурсы на электронных носителях.	**1**	Овладевают следующими приёмами работы с неструктурированной информацией (собирать, обрабатывать, анализировать, интерпретировать); обучаются методам творческого решения проектных задач; учатся выполнять работу по цепочке.	Популяризация научных знаний среди детей.
		2.4. Сетевые носители - источник информационных ресурсов.	**1**	Сравнивать различные типологии проектов. Сделать выбор. Поиск из различных источников информационных ресурсов.	Популяризация научных знаний среди детей.
		2.5. Технологии визуализации и систематизации текстовой информации.	**1**	Овладевают следующими приёмами работы с неструктурированной информацией	Популяризация научных знаний среди детей.

				(собирать, обрабатывать, анализировать, интерпретировать); обучаются методам творческого решения проектных задач; учатся выполнять работу по цепочке.	
		2.6. Практические занятия по применению технологий визуализации и систематизации текстовой информации.	**2**	Поиск информации, преобразование в другую знаковую систему	Популяризация научных знаний среди детей. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
Раздел 3. Особенности коммуникативной культуры в ходе проведения исследования и выполнения проекта	**7**	*3.1. Коммуникации.*	**1**	Компетенции общения, налаживания контактов с чужими людьми, находить способы налаживания контакта с аудиторией	Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).
		3.2. Коммуникативная деятельность. Диалог. Монолог.	**1**	Умение донести до аудитории свой замысел проекта или исследования и уметь презентовать в электронном виде. Уметь пользоваться ИКТ	Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).
		3.3. Стратегии группового взаимодействия. Аргументация. Спор. Дискуссия.	**1**	Уметь выявлять главную мысль, ставить обще учебные задачи проектов, формулировать актуальность темы и проблемы	Популяризация научных знаний среди детей.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.
		3.4. *Публичное выступление:от подготовки до реализации.*	**1**	Описать методы и правила оформления результатов. Анализировать предпосылки успеха	Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое

				публичного выступления.	воспитание).
		3.5 Практическое занятие. Дискуссия	**1**	Умение договариваться в группе. Описывать содержание совершаемых действий.	Популяризация научных знаний среди детей.Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).
		3.6 Практическое занятие. Дебаты.	**1**	Характеризовать, анализировать и оценивать полученные результаты.	Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание)
		3.7Практическое занятие. Публичное выступление.	**1**	Организация своей работы по подготовке устного представления найденной информации.	Популяризация научных знаний среди детей.Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).
Раздел 4. Защита результатов проектной и исследовательской деятельности	**11**	*4.1Представление результатов учебного проекта.*	**1**	Умение аргументированно излагать свои действия., четко и ясно формулировать ответы на вопросы.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
		4.2Оформление работы. Требования к оформлению.	**2**	Найти нужную информацию, расположить информацию в порядке, необходимом для завершения проекта; подготовиться к защите.	Популяризация научных знаний среди детей.Гражданское воспитание.
		4.3Библиография, справочная литература, каталоги.	**1**	Характеризовать основные источники информации, методы работы в музеях, архивах и с научной литературой.	Популяризация научных знаний среди детей.Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое

					воспитание).
		4.4Оформление таблиц, рисунков и иллюстрированных плакатов, ссылок, сносок.	**1**	Умение использовать таблицы, графики и диаграммы, умение их составлять.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
		4.5Подготовка презентации работы. Правила оформления деловой презентации.	**2**	Уметь презентовать в электронном виде. Уметь пользоваться ИКТ.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
		4.6 Оценка и самооценка проекта (учебного исследования).	**2**	Предзащита проекта. Обсуждение результатов работы	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.
		4.7Публичная защита проекта.	**2**	Умение слушать защиту одноклассников, внимательное изучение работ, фиксация оценки по критериям, самооценка, самообразование.	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.
Итого	**34**				

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического объединения
эстетического цикла
СОШ №18 МО
от «27» августа 2021 года №1
_____Р.Х. Ундина

СОГЛАСОВАНО
Заместительдиректора по УВР методического
_____С.Я. Войтова
«30» августа 2021 года