**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В* *области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля 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;
* владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

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

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

Система оценки по физической культуре имеет ***комплексный подход к оценке результатов*** образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: ***личностных, метапредметных***и ***предметных***.

**Оценка личностных результатов**

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

|  |
| --- |
| **Процедура внутренней оценки** |
| **Предмет оценки** **Задача оценки данных результатов** **Субъекты оценочной деятельности** **Форма проведения процедуры** **Инструментарий** **Методы оценки****Осуществление обратной связи** | Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры Учитель, обучающиеся.**Персонифицированные мониторинговые исследования** проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г.Асмолова.- М.: Просвещение,2008.)Тестовые задания, разработанные учителем. Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, сдача контрольных нормативов и др.**Результаты продвижения в** формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры.Осуществление обратной связи через:1. Информированность: обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).2 Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе. |

**Оценка метапредметных результатов**

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя (журнал нормативов).

|  |
| --- |
| **Процедура внутренней оценки** |
| **Предмет оценки****Задача оценки данных результатов****Субъекты оценочной деятельности** **Форма проведения процедуры****Инструментарий****Методы оценки** | Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью**.** Учитель, обучающиеся**Персонифицированные мониторинговые исследования** проводит учитель в рамках:- внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срезы; - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности;- по итогам четверти, полугодия. Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листа. Итоговые проверочные работы по предмету физическая культура как инструментальная основа,  Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность). Фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение.**Результаты продвижения в** формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки. |

**Оценка предметных результатов**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний, учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

|  |
| --- |
| **Процедура внутренней оценки** |
| **Предмет оценки** **Задача оценки данных результатов** **Субъекты оценочной деятельности** **Форма проведения процедуры** **Инструментарий** **Методы оценки****Осуществление обратной связи** | Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие система опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.Определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат;работать с информацией: самостоятельно находить, осмыс­ливать и использовать её;развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;- определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени;- определение возможностей индивидуального развития обучающихся**.** Учитель, обучающиеся.**Персонифицированные мониторинговые исследования** проводят:  Учитель в рамках: внутришкольного контроля административные контрольные работы и срезы; тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации. Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться». Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).1. Информированность:* обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).

2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе. |

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия*(норматива)* определяют *уровень учебных достижений* (низкий, средний, высокий), а затем по **техническим показателям** *выполнения двигательного действия* и **теоретическим знаниям** выставляют оценку

***По выполнению учебного норматива***

**«5» баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

**«4» балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)*

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

***Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:***

**-метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.*

*Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.*

- **вызов.** *Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.*

- **упражнения.** *Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних зданий.*

- **комбинированный.** *Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно* ***с*** *проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.*

***По основам знаний.***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**«5» баллов** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

**«4» балла** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**«3» балла** получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**«2» балла** получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

***По уровню сформированности УУД***

**«5» баллов** выставляется за сформированные УУД

«4» **балла** ставится за УУД, в которых содержатся небольшие неточности и незначительные погрешности.

«3» балла получает за УУД, в которых имеются пробелы, нет умения использовать их в своем опыте.

«2» **балла** выставляется за отсутствие каких - либо метапредметных результатов.

**Нормативы оценки физического развития обучающихся 10- 11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Единица измерения | Мальчикиоценка «5» | Мальчики оценка «4» | Мальчики оценка«3» | Девочкиоценка «5» | Девочкиоценка «4» | Девочкиоценка «3» |
| Бег 30 метров | Секунда | 4.4 | 4.7 | 5.1 | 5.0 | 5.3 | 5.7 |
| Бег 100 метров | Секунда | 13.8 | 14.2 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |
| Бег 1000 мет | Мин, сек | 3.30 | 3.80 | 4.20 | 4.30 | 4.50 | 5.30 |
| Бег 2000 мет  | Мин, сек |  |  |  | 10.00 | 11.10 | 12.20 |
| Бег 3000 мет | Мин, сек | 12.20 | 13.00 | 14.00 | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 230 | 210 | 200 | 185 | 175 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | Кол-во раз | 14 | 11 | 8 | - | - | - |
|  Сгибание и разгибание рук (отжимание) | Кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 13 |
| Наклон вперёд из положения сидя | см | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Подъём туловища за 1 минуту (пресс) | Колич-во раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Прыжки со скакалкой за 30 секунд | Кол-во раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Метания гранаты 500-7000 гр на дальность | метрах | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 16 |
| Прыжки в длину с разбега | см | 440 | 380 | 360 | 370 | 330 | 310 |

**Содержание учебного предмета**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Учебно-тематический план по предмету «физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы и темы | Планируемые образовательные результаты учащихся | Количество часов (уроков) | Количество часов (уроков) |
| 10 класс | 10 класс | 11 класс |
| 11 класс |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Знать способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленностиЗнать основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, *о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.*Формулировать и удерживать учебную задачу.  | 5 | 5 |
| 3 | Физическое совершенствование:гимнастика с основами акробатикиплаваниелегкая атлетикалыжные гонкиспортивные игры и национальные игры :баскетбол;волейбол;футбол;русская лапта.Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) |  Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы, самостоятельно подавать командыОписывать технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.Описывать технику данных упражнений и со­ставлять гимнастические комбинации из числа разученных упражненийСлушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.  Выполнять контрольные тесты: подтягивание, отжимание, наклон, прыжки со скакалкойЗнать стили плавания, их различия и достоинства.Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достиженияОписывать технику выполнения беговых. прыжковых, метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоенияДемонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых. метательных упражнений.Применять беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила техники безопасности.Выполнять контрольные тесты: бег 30м,100м, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м. 500м, 1000м 2000м, 3 000м, эстафетный бег,метание гранатыПереходить с одновременных ходов на попеременные. Преодолевать подъемы и препятствия. Проходить дистанцию до 5 км.Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности и владеть техникой торможенияДавать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли передач ведения, бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника, действия против игрока без мяча и с мячом.Знать индивидуальные, групповые и командные действия в нападении защите.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила техники безопас­ности.Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Играть в баскетбол по правилам, знать их, участвовать в судействе.Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, варианты техники приема передач мяча, подач мяча, нападающего удара через сетку,варианты блокирования нападающих ударов, индивидуальные, групповые и командные действия в нападении защите. Играть в волейбол по правиламОрганизовать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используя игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.Уметь выполнять передвижения в футболе, упражнения в парах с мячами, удары по неподвижному мячу. Знать правила игры, играть в футбол.Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Играть в лапту. Выполнять удары битой по летящему мячу. Метать мяч в цельПрименять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту как средство активного отдыхаУметь составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО | 1001522015202053 | 1001522015202053 |
|  | **Итого:** |  | **105** | **105** |