

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и БУП 2004г., В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы. За основу при составлении данной рабочей программы была взята Программа средней (полной) школы: базовый уровень по физической культуре А.П.Матвеев, 2009г.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1	Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
2	областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3	Приказ Минобразования России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241, 30.08.2010 № 889, 03.06.2011 № 1994);
4	Приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39);
5	Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013-2014 учебный год»;
6	Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7	Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
8	Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
9	Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

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

При разработке рабочей программы учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности школы. Исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащенности школы, из программы исключена тема: «Лыжная подготовка» и увеличено количество часов на кроссовую подготовку, спортивные игры и гимнастику.

В соответствии с действующим в ОУ учебным планом рабочая программа для учащихся 11 класса предусматривает базовый уровень обучения при 3 часах в неделю.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По окончании 11 класса могут быть достигнуты определенные результаты

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию лично-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры в 11 классе на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности, службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и выполнении норм ВФСК «ГТО»;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Система оценки планируемых результатов

Критерии оценивания и алгоритм выставления отметки в 11 классе заранее известны и педагогам и учащимся. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ.

Видами педагогического контроля уроков и внеклассных занятий являются предварительный, текущий, периодический и итоговый. В начале учебного года и перед началом прохождения каждого нового раздела программы осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

Текущий контроль рекомендуется осуществлять на каждом уроке. Он служит учителю информацией о степени усвояемости учениками соответствующих знаний, умений и навыков. Контроль, который осуществляет учитель после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти, называется периодическим. Он позволяет и учителю, и ученику увидеть сдвиги, произошедшие за конкретный период (например, за четверть) в физической, технической и тактической подготовленности. Наконец, итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующей ступени школы.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий. Контрольная работа проводится, как правило, в конце изучения раздела «Способы физкультурной деятельности» и позволяет ввести коррективу в изучение теоретических знаний в зависимости от результатов выполнения тестов.

Контрольное упражнение предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки, пола и возраста школьников. Предусматривает контроль за освоением умений, путем выполнения учебных нормативов. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, учитываются при определении итоговой оценки по предмету.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными

умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

Теория. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте	За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме.	При выполнении обучающий действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено две и более грубых ошибок

Уровень физической подготовленности учащихся. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп роста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, высокий рост обучающегося в показателях и сохранение стабильно высокого уровня физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и отсутствием роста	Резкое снижение показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, подвижным играм, футболу, мини-футболу – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преиму-

ществленное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контрольные упражнения

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Акробатическая комбинация.

Опорный прыжок через гимнастического козла

Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.

Ведение мяча «змейкой».

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Прием и передача мяча снизу и от груди в парах.

Подача мяча в зону.

Удар по воротам с разбега по неподвижному мячу.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения

Упражнения, единица измерения	11 класс					
	юноши			девушки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100 м с высокого старта (сек.)	14,2	14,5	15	15,5	16	16,5
Бег 1000 м (мин.)	3,2	3,3	3,5	3,45	4	4,1
Бег 2000 м (мин.)	9	10,2	11,3	10	10,4	12,25
Бег 3000 м (мин.)	12,01	13,5	14,5	12,5	14,4	15,5
"Челночный бег" 3x10 м.	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
"Челночный бег" 4x9 м.	9,4	9,6	9,8	10	10,4	10,6
Прыжок в длину с места (см)	225	210	195	185	170	165
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	135	120	105	145	125	115
Поднимание туловища за 1 мин.(кол-во раз)	50	45	40	40	30	20
Наклоны туловища вперед (см)	+ 12	+ 10	+ 8	+ 14	+ 12	+ 10
Вис на перекладине (сек.)	51	46	40	41	36	31
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	37	32	13	11	10
Подтягивание (кол-во раз)	15	10	8	10	8	6
Метание гранаты 700гр.-м., 500гр.-д. (м)	38	32	26	20	16	12

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.

Тестирование специальных физических качеств.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами.

Упражнения в самостраховке. Стоя в группировке, перекаат назад. Полуприсед, руки вперед, перекаат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками о ковер. Полуприсед, руки вперед, перекаат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой о ковер. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекаат через левое (правое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади; шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном, уклоном с подставкой руки, подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки. Строевые команды и приемы (*юноши*). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (*юноши*) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (*девушки*). Лазанье по гимнастическому канату (*юноши*) и гимнастической стенке с грузом на плечах (*девушки*). Опорные прыжки через препятствие (*юноши*).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (*юноши*).

Упражнения в системе спортивной подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 11 класс

№ п/п	Основное содержание	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности	Обще учебные умения, навыки и способы деятельности
Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (6)				
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	2	<i>Определять</i> роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.	<i>Понимать</i> Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения
2.	Оздоровительные системы физического воспитания	2	<i>Определять</i> систему реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления). Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).	<i>Знать</i> влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). <i>Знать</i> основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). <i>Использовать</i> правила подбора и составления комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.
3.	Прикладно ориентированная физическая подготовка	2	<i>Определять</i> прикладно ориентированную физическую подготовку как форму организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой. <i>Использовать</i> атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. <i>Определять</i> цель, задачи и основное содержание. <i>Описывать</i> правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. <i>Оказывать</i> доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего. <i>Тестировать</i> специальных физических качеств.	Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). <i>Использовать</i> правила подбора и составления комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. <i>Соблюдать</i> правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4)				
4.	Организация и проведение занятий физической культурой	2	<p>Совершенствовать навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании). Соблюдать требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и самостраховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки. Анализировать и оценивать техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.</p> <p>Совершенствовать навыки в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.</p>	<p>Умение планировать индивидуальные системы занятий физической культурой разной направленности. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> <p>Разработка планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки по избранному виду спорта.</p> <p>Объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности. Уметь оказывать доврачебную помощь (способы переноски пострадавшего).</p>
5.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p>Оценивать состояния здоровья и рассчитывать «индекс здоровья» (на примере пробы Руфье). Вести индивидуальный дневник самонаблюдения, комплексной оценки индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.</p>	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (92ч)				
7.	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10	<p>Подбирать в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала упражнения и комплексы упражнений.</p>	<p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.</p>
8.	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	36	<p>Описывать технику упражнений в системе занятий атлетическими единоборствами: упражнения в само страховке, стойки и захваты; броски и удержания, защитные действия и приемы.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в системе занятий атлетическими единоборствами.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культурой, включая их в занятия физической культурой. Уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий. Анализировать технику упражне-</p>

			<p>Анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлять.</p>	<p>ний, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. также действия товарищей. Сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.</p>
9.	Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки.		<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	
10.	Упражнения в системе спортивной подготовки.	46	<p>Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала).</p> <p>Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>Формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p>