

ЛИТЕР

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Благодатновская средняя общеобразовательная школа»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

**Рабочая программа
по физической культуре
на уровень среднего общего образования
(базовый уровень)**

Планируемые результаты

Личностные результаты

У ученика будут сформированы: Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной
- практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений,

- затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной
- самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
 - приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
 - воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам,
 - религиозным убеждениям;
 - готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
- Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
 - принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
 - способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
 - формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
 - развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
 - **Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:
 - мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
 - 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;
 - экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
 - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
 - **Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:
 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
 - положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей. Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:
 - уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального академического благополучия обучающихся:
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций,

распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;

спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели.
выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. 2.Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные:

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО изменяется логика представления результатов, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Данные результаты представляет собой достижение результатов, которые обеспечиваются учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится», что позволяет предоставлять возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты углубленного уровня (профильное обучение) ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Рабочие программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

Планируемые результаты

Личностные результаты

У ученика будут сформированы: Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений,

- затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной
- самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
 - приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
 - воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам,
 - религиозным убеждениям;
 - готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
- **Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
 - принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
 - способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
 - формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
 - развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
 - **Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:
 - мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
 - 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;
 - экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
 - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
 - **Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:
 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
 - положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей. Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:
 - уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального академического благополучия обучающихся:
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели.

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. 2.Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных

суждений.

Предметные:

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО изменяется логика представления результатов, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Данные результаты представляет собой достижение результатов, которые обеспечиваются учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится», что позволяет предоставлять возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты углубленного уровня (профильное обучение) ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Рабочие программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

10 КЛАСС

Содержание программы учебного предмета

Знания о физической культуре (3 часа)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. ТБ

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

Легкая атлетика (17 часов)

Правила ТБ на уроках по легкой атлетике. Виды лёгкой атлетики. Бег на результат 30 м, 100 м..

Легкая атлетика. Низкий старт. Спринтерский бег (бег на короткие дистанции). Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой

Легкая атлетика. Спринт. Правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции.

Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность. Правила соревнований в метаниях. Эстафетный бег (передача эстафеты)

Легкая атлетика. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность с 3 шагов разбега

Легкая атлетика. Спринт 100 м. Развитие выносливости. Совершенствование метания гранаты на дальность по коридору 10 м.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Кросс 3000 м. Метание гранаты по коридору 10 м с трёх шагов разбега

Легкая атлетика. Тестирование физической подготовленности учащихся, определение УОФП.

Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

Развитие выносливости. Кросс. Преодоление природных препятствий.

Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3-6 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту, в длину с разбега. Спринт 100 м.

Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность с двух - трёх шагов разбега.

Преодоление горизонтальных препятствий. Метание гранаты по коридору 10 м на дальность. Особенности самостоятельной подготовки к участию в соревнованиях по л/атлетике

Тестирование общей физической подготовленности учащихся.

Олимпийский урок «Сочи 2014».

Основы знаний по л/атлетике.

Гимнастика (8 часов)

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Висы и упоры – повторение пройденного материала в 9 классе.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, кувырок вперед, соскок махом вперед (назад). Упражнения для развития силы.

Длинный кувырок через препятствие 90 см. Висы - подъем переворотом, оборот назад. Подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах, соскок махом вперед (назад). Упражнения для развития силы.

Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад).

Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад). Акробатика: стойка на голове и руках, стойка на руках.

Виды оздоровительной гимнастики. Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад). Акробатика: стойка на голове и руках, стойка на руках.

Контрольное выполнение: подъем силой на высокой перекладине. подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад). Акробатика – стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках. Опорный прыжок.

Акробатические упражнения – контрольное выполнение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Опорный прыжок.

Волейбол (18 часов)

Волейбол. Поддача: верхняя, нижняя, боковая. Учебная игра.ТБ

Волейбол. Повторение и закрепление приёма с подачи в зону 3, второй передачи в зоны 2 и 4, верхней передачи.

Волейбол. Блокирование. Нападающий удар.

Нападающий удар, блокирование.

Волейбол. Закрепление приёма с подачи в зону 3, второй передачи в зоны 2 и 4, верхней передачи.

Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар, блокирование.

Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар, блокирование.

Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар, блокирование.

Учебно-тренировочные игры с заданиями.

Прямой нападающий удар. Групповой блок. Взаимодействие игроков в защите.

Взаимодействие игроков в защите.

Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста.

Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача в прыжке. Терминология волейбол.

Прямой и боковой нападающие удары. Терминология волейбол.

Прямой нападающий удар из зоны 2 и 4. Приём нападающего удара.

Прямой и боковой нападающие удары из зоны 3 и 6. Приём нападающего удара.

Зачёт по основам волейбола.

Проверка знаний по основам волейбола.

Лыжная подготовка (13 часов)

Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Первая помощь при травмах и обморожениях. Повторение техники пройденных лыжных ходов.

Повторение техники пройденных лыжных ходов.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе.

Первая помощь при травмах и обморожениях. Коньковый ход.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.

Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.

Двухшажный коньковый ход. Подвижная игра «Гонки с выбыванием».

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.

Двухшажный коньковый ход. Преодоление подъемов, впадин, контр уклонов.

Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км (ю) в переменном темпе.

Прохождение дистанции 5 км на результат.

Баскетбол (13 часов)

Техническая подготовка. Основы техники игры. ТБ

Техническая подготовка. Основы техники игры.

Баскетбол. Бросок и передача мяча в движении. Опека игрока, не владеющего мячом.

Баскетбол. Бросок и передача мяча в движении. Опека игрока, не владеющего мячом.

Общая физическая подготовка баскетболиста.

Баскетбол. Тактическая подготовка баскетболиста, позиционное нападение.

Баскетбол. Тактика игры в нападении. Совершенствование позиционной атаки и зонной защиты.

Баскетбол. Тактика игры в нападении. Совершенствование позиционной атаки и зонной защиты. Штрафной бросок.

Баскетбол. Персональная опека игрока, не владеющего мячом и игрока владеющего мячом.

Баскетбол. Индивидуальный и групповой заслоны.

Баскетбол. Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом, зонная защита.

Баскетбол. Сочетание технических приёмов в учебной игре.

Баскетбол. Совершенствование тактических действий.

Футбол (мини-футбол) (8 часов).

Футбол. Совершенствование игровых действий, ведение и остановка мяча, обводка игрока, удары по воротам. ТБ

Футбол. Удары ногой по летящему мячу, позиционное нападение. Тактика игры.

Футбол. Техничко-тактическая подготовка футболиста. Совершенствование навыков игры.

Футбол, мини – футбол. Удары по катящемуся и летящему мячу Ведение мяча, обводка.

Футбол, мини – футбол. Удары по катящемуся и летящему мячу. Ведение мяча, обводка.

Футбол, мини – футбол. Совершенствование техники владения мячом.

Футбол, мини – футбол. Сочетание технических приёмов: ведения, передачи мяча, ударов по катящемуся и летящему мячу

Футбол, мини – футбол. Тактическая подготовка футболиста.

Бадминтон (11 часа)

Бадминтон. Техника игры; подставка, «смеш» (атакующий удар в прыжке). ТБ

Бадминтон. Техника игры; подставка, «смеш» (атакующий удар в прыжке).

Бадминтон. Совершенствование игровых действий.
Бадминтон. Сочетание технических приёмов: подачи, удара, подставки.
Бадминтон. Сочетание технических приёмов: подачи, удара, подставки.
Бадминтон. Длинные далёкие удары, удары справа и слева. Короткие быстрые удары
Бадминтон. Длинные далёкие удары, удары справа и слева. Короткие быстрые удары.
Бадминтон. Сочетание технических приёмов: подачи, ударов.
Бадминтон. Сочетание технических приёмов.
Бадминтон. Тактическая подготовка навыки судейства.
Бадминтон. Учебно-тренировочная игра.

Имитация плавания, сухое плавание (3 часа)

Совершенствование навыков плавания. Буксировка и транспортировка тонущего. ТБ
Организация и проведение соревнований по плаванию. Правила соревнований. Правила судейства.
Совершенствование двигательных способностей и выносливости.

Нормы ГТО (11 часов)

Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести
Полоса препятствий с бегом, прыжками, с грузом на плечах
Туристическая полоса препятствий. Выполнение контрольных упражнений
История оружия. Специальные упражнения. Правильное дыхание, умение наводить цель
Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат
Подтягивание на перекладине
Метание гранаты
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Подъём туловища из положения лежа
Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Челночный бег
Организация летнего отдыха

Содержание программы учебного предмета

11 КЛАСС

Легкая атлетика (6 часов).

Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.
Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции; 60 м.100
Организация и проведение пеших туристских походов. Бег на средние дистанции.
Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Бег на длинные.
Физическая культура (основные понятия): Спортивная подготовка. Ускорения с высокого старта.
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Спринтерский бег, эстафетный бег.

Гимнастика (9ч).

Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Повторение акробатических комбинаций и упражнений 9-10 класса.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки, на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъем разгибом.

Из вися махом назад соскок, махом вперед соскок.

Строевые упражнения: Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.

Строевые упражнения: Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по

Строевые упражнения: Обратное перестроение. Организующие команды и приемы

Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (мал), равновесия на

Опорные прыжки: Прыжок ноги врозь (конь) прыжок боком (дев).

Зачет.

Баскетбол (10ч).

Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Совершенствование ведение мяча: на

Совершенствование ловля и передача мяча двумя руками от груди. Упражнения,

Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при

Передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола.

Совершенствование броска мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от

Штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи.

Перехват мяча во время ведения. Игра по правилам.

Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка,

Мини футбол (4часа)

Мини футбол (4часа) Инструктаж по ТБ. Стандартные положения - штрафной, свободный удар.

Ввод с боковой линии, ввод мяча от ворот вратарем, пенальти.

Упражнения в парах - передача мяча партнеру двумя руками с поворотом туловища на 180°.

Жонглирование мяча подъемом, бедром, головой.

Футбол(3 часа).

Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. История развития футбола в России. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями(при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.

Удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба

Лыжная подготовка (12часов)

Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.
Совершенствовать одновременный одношажный ход.
Совершенствовать одновременный бесшажный ход.
Совершенствовать попеременный двухшажный ход.
Совершенствовать технику подъемов.
Совершенствовать технику спусков, торможений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта лыжные гонки.

Коньковый ход.
Переход с попеременных ходов на одновременные.
Преодоление контруклонов.
Бег на лыжах 2, 3км.
Бег на лыжах 3, 5км.
Зачет. Бег на лыжах 3, 5км.

Волейбол (10 часов)

Передачи над собой.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Передачи в паре.
Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз.,
Передачи через сетку.
Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.
Прием подачи.
Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки.
Нападающий удар.
Нападающий удар.
Тактические действия в игре.
Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
Правила игры в волейбол.
Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Имитация плавания, сухое плавание (2часа теория).

Плавание (2часа теория). Инструктаж по ТБ на занятиях по плаванию.
Подводящие упражнения в лежании на воде.
Скольжение на груди.

Национальные виды спорта (2часа)

Инструктаж по ТБ на занятиях по борьбе. Татаро-башкирская борьба
Борьба на поясах.

Легкая атлетика (6час)

Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.

Бег на короткие, средние дистанции.

Бег на длинные дистанции.

Спринтерский бег, эстафетный бег.

Кроссовый бег. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега с трех шагов.

Нормативы ГТО (4часа).

Нормативы ГТО (4часа).

Подготовка к выполнению тестовых нормативов «ГТО».

Подготовка к выполнению тестовых нормативов «ГТО».

Подготовка к выполнению тестовых нормативов «ГТО».

Подготовка к выполнению тестовых нормативов «ГТО».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	17
3.	Гимнастика	8
4.	Волейбол	18
5.	Лыжная подготовка	13
6.	Баскетбол	13
7.	Футбол (мини-футбол)	8
8.	Бадминтон	11
9.	Имитация плавания, сухое плавание	3
10.	Нормативы ГТО	11
11.	Итого	105

11 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
12.	Легкая атлетика	6
13.	Гимнастика	9
14.	Волейбол	10
15.	Лыжная подготовка	12
16.	Баскетбол	10
17.	Футбол (мини-футбол)	4
18.	Футбол	3
19.	Бадминтон	2
20.	Имитация плавания, сухое плавание	2
21.	Нормативы ГТО	4
22.	Итого	68