Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира

«Средняя общеобразовательная школа № 31

имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина»

ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА

Подписано цифровой подписью: ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
Дата: 2023.09.18 13:36:01 +03'00'

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ

_____Т.А. Нарышкина

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____О.В.Григорьева

Приказ №315 от 30.08.2023

Рабочая программа по Физической культуре

Среднее общее образование, 11 класс

Количество часов — 102

Рабочую программу составил

учитель Нарышкина Т.А.

г. Владимир

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 11 «А» класса Муниципального бюджетного образовательного учреждения г.Владимира «Средняя общеобразовательная школа № 31 имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина».

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- Приказа Минобрнауки от 17.05.2012г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «СОШ №31» от 31.08.2021г.;
- Приказ МБОУ«СОШ №31» №266 от 30.06.2023 «Об утверждении календарного учебного графика и режима работы в 2023-2024 учебном году»
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —6-е изд. — М. : Просвещение, 2021 — 80 с.

Сроки реализации учебной программы 2023-2024 учебных годов.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Форма организации учебных занятий – урочная.

Рабочая программа обеспечена УМК для преподавателя:

1. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учрежденийВ.И. Лях – М. : Просвещение, 2012.- 160 с./

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень /В.И. Лях.-6-е изд. – М. : 2019 – 255 с. /

Рабочая программа обеспеченаУМК для обучающихся:

Физическая культура 10-11 класс: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень. / В.И. Лях. –2-у изд.-М.: 2014./

Планируемые результаты обучения в 11 классе.

Реализация программы по «Физической культуре» в 11 классе нацелена на достижение учащимися трех групп результатов: предметных, метапредметных, личностных.

Личностными результатами освоения программы по«Физическойкультуре»являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметными результатами освоения программы по «Физическойкультуре» являются:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметными результатами освоения программы по «Физическойкультуре» являются:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

Обучающийся 11 класса научится:

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- 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
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение;
- 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).

Обучающийся 11 класса получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного 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»;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать:

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

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

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

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица №1 Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координаци онные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9.3—8,7 9.3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100и выше	1300 и выше	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050—1200 1050—1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, (девушки)	16 17	4 и ниже 5	10-9 11-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком,

банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Лыжная подготовка:совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

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

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

Примерное распределение учебного времени
на различные виды программного материала.

Виды программного материала		**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ (уроков)**	
		10	**11**
1	**Базовая часть**	**102**	**99**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В течение урока	В течение урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15
1.4	Лёгкая атлетика	25	25
1.5	Лыжная подготовка	20	25
1.6	Подготовка к сдаче норм ГТО	В течение урока	В течение урока
1.7	Кроссовая подготовка	В течение урока	В течение урока
	Итого	102	99

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс, 3 ч в неделю, всего 201 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
Правовые основы физической культуры и спорта	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу	Улучшение функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Основные формы и виды физических упражнений	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зонпризнаку, по признаку физиологических зонмощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры
Адаптивная **физическая культура**	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью
Основы организации двигательного режима	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования

Способы регулирования массы тела человека	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ- аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады
Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения	Понятия: олимпийское движение. Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением. Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Совершенствованне техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Гимнастика с элементами акробатики		

	Юноши	Девушки	
Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении Чётко выполняют строевые упражнения		Чётко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, упражнений с предметами	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
	гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	скакалкой, большими мячами	Описывают технику данных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений

Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120— 125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощьюног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметови с предметами, в парах	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Легкая атлетика			
	Юноши	Девушки	

Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 60 м, эстафетный бег		Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенство ванне техники прыжка в длину с разбега прыжка в высоту с разбега	Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега.		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
Совершенство ванне техники метания в цель и на дальность	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и

	дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния до 20 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин	Используют данные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками		Используют данные упражнения для развития координационных способностей
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.

	легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.		Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют
Лыжная подготовка			
	10 класс	11 класс	
Освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
Выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах			

Рефераты и итоговые работы	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины,

вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. 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.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов

правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Выведение итоговых оценок

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

класс	Автор, название, издательство, год выпуска
10-11классы	1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень /В.И. Лях.-2-е изд. – М. : 2014 – 255 с. / 2 .Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. 3. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений В.И. Лях – М. : Просвещение, 2012.- 160 с./ 4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)-

	5-6 ступень 5. Спортивное многоборье (тесты) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (16-17 лет)

Характеристика оценочных материалов

Обязательные виды (тесты).

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъём туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ногив коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

	юноши	девушки	

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.7	5.1	5.4	4.8	5.3	5.8
Прыжок в длину с места (см)	230	200	190	195	175	165
6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Подтягивание (раз)	12	8	5	16	12	6
Бег 60 м (сек)	9,2	10,0	10,6	10,0	10,6	11,0
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание мяча (м)	45	40	37	35	32	30
Бег на выносливость (мин)	19	17	15	17	16	14
Гибкость (см)	12	9	5	14	12	7
Угол в упоре (сек)	5	4	3	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-	-

Челночный бег 3х10 м (сек) Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	8.2 130	8.0 120	7.6 110	9.7 140	9.3 130	8.7 120
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд (кол-во раз)	45	40	35	40	35	26
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 11-го класса

V.СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется на уроках физической культуры.
К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются учащиеся, посещающие уроки физической культуры, не имеющие справку об освобождении от занятий физической культурой, выданную медицинским учреждением.
От сдачи нормативов комплекса ГТО освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группе.

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры для 11 класса

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	УУД. Деятельность учащихся	Дата	
							план	факт
1. Лёгкая атлетика								

1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника легкоатлетического бега.	Вводный	Вводный инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи. Равномерный бег до 2000 м.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.	Текущая, оперативная	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.		
2	Развитие общей выносливости. Техника стаерского бега, высокого старта	Комплексный	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 2000 метров в сочетании с упражнениями на развитие силовой выносливости. Спортигра.	Знать: технику стаерского бега, высокого старта.	Текущая, оперативная	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и		

3	Развитие скоростной выносливости. Понятия ЧСС, ЖЕЛ.	Комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 3 х 155 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.). Спортивные игры, упражнения на развитие силовой выносливости.	Демонстрировать свои скоростно-силовые качества. Знать и применять на практике ЖЕЛ, ЧСС.	Текущая, оперативная	сотрудничества. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
4	Мониторинг физической подготовки.	Комплексный	Мониторинг физической подготовки. Бег на 1000 метров. ОРУ на силу. Игра.		Текущая, оперативная	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		
5	Техника спринтерского бега.	Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Мониторинг: Бег на 30 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.				
6	Кроссовая подготовка.	Изучение нового материала	Мониторинг физической подготовки (пресс, прыжок в длину с места). Кроссовая подготовка(2000м).		Текущая, оперативная			

						по частоте сердечных сокращений.		
7	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м х 3 раза с максимальной интенсивностью. Спортигры.	Демонстрировать свои скоростные качества.	Текущая, оперативная	Строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы, формулировать собственное мнение.		
8	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м. Кроссовая подготовка.	Комплексный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 - 60 метров. Бег 60 метров - на результат. Кроссовая подготовка (2000м).	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Текущая, оперативная	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
9	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	Комплексный.	Бег 2000м. без учета времени. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд. Спортигры.	Демонстрировать свой скоростно-силовые качества	Текущая, оперативная			
10	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	Учётный.	Бег на 2000 метров с фиксированием результатов. ОФП.		Текущая, оперативная	Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и		

						сотрудничества.		
11	Прыжок в длину с разбега.	Изучение нового материала	Прыжки в длину с разбега повторить 6 попыток, спортигра.	Знать технику прыжка в длину.	Текущая, оперативная	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.		
12	Прыжок в длину с разбега.	Комплексный.	Закрепить технику прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, спортигра.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Текущая, оперативная			
13	Прыжок в длину с разбега.	Учетный.	Прыжка в длину способом с разбега на результат. Спортивная игра.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	Текущая, оперативная			
14	Эстафетный бег.	Комплексный.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Спортивная игра.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочку.	Текущая, оперативная	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

15	Эстафетный бег.	Комплексн ый.	Эстафетный бег 3х150 метров на стадионе. ОФП. Игра	Уметь выполнять передачу эстафетной палочку.	Текущая, оперативная	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
16	Бег на средние дистанции.	Учётный.	Бег 310 метров на результат. ОФП. Игра. Теория: Гиподинамия.	Демонстрировать свой скоростно-силовые качества	Контрольная			
17	Техника метания мяча.	Комплекс-ный	Техника метания мяча на точность и дальность. ОФП Упражнения с набивными мячами..	Уметь выполнять метание мяча.	Текущая, оперативная	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила техники безопасности.		
18	Техника метания мяча.	Комплекс-ный	Техника метания мяча на точность и дальность. О.Ф.П Упражнения с набивными мячами..	Уметь выполнять метание мяча.	Текущая, оперативная	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.		
2. Баскетбол								

19	ТБ на уроках баскетбола. Техника игры в баскетбол.		Инструктаж техники безопасности на урока баскетбола. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Техника ведения, передач, бросков со средней и дальней дистанции. Игра.	Основные правила баскетбола. Разметка баскетбольной площадки.	Текущая, оперативная	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в		
20	Техника игры в баскетбол. Совершенствовать ранее изученные элементы игры.	Комплекс-ный	Комбинации из изученных элементов игры. ОФП. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять ведение без зрительного контроля.	Текущая, оперативная			
21	Техника игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Вырывание, выбивание, отбор мяча. О.Ф.П. Двусторонняя игра	Уметь выполнять ведение без зрительного контроля. Перенос веса тела при вырывании	Текущая, оперативная			
22	Техника игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Обманные движения уходом, остановкой, броски со средней дистанции, трёх очковый бросок. О.Ф.П. Игра	Демонстрировать обманные движения.	Текущая, оперативная			

23	Техника игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Двусторонняя игра. Позиционное нападение. Развитие силовой выносливости.	Уметь играть в команде	Текущая, оперативная	соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном		
24	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Двусторонняя игра. Позиционное нападение. Развитие силовой выносливости.	Уметь применять позиционное нападение в игре.	Текущая, оперативная			
25	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Уметь точно выполнять передачи.	Текущая, оперативная			
26	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Разминка с баскетбольными мячами. Ведения мяча с сопротивлением защитника.	Уметь выполнять ведение без зрительного контроля. Перенос веса тела при вырывании	Текущая, оперативная			

27	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Варианты бросков мяча в корзину в движении. Учебная игра. ОФП.	Уметь выполнять броски.	Текущая, оперативная	с целью обнаружения отклонений и отличий. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях		
28	Тактика игры в баскетбол.	Комплекс-ный	ОРУ, разминка с баскетбольными мячами. Тактика нападения быстрым прорывом.	Уметь играть в команде	Текущая, оперативная			
29	Тактика игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	Уметь выполнять перенос веса тела при вырывании.	Текущая, оперативная			
30	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.	Комплекс-ный	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. ОРУ с баскетбольными мячами.	Уметь играть в команде	Текущая, оперативная			
31	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.	Комплекс-ный	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. ОРУ с баскетбольными мячами.	Уметь выполнять ведение без зрительного контроля. Перенос веса тела при вырывании	Текущая, оперативная			

32	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по правилам баскетбола.	Уметь демонстрировать освоенные элементы техники.	Текущая, оперативная	объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.		
33	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-ный	Броски с точек, с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра по правилам баскетбола.	Уметь демонстрировать освоенные элементы техники.	Текущая, оперативная			
34	Учебная игра.	Комплекс-ный	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся. ОРУ	Уметь играть в команде	Текущая, оперативная			
3. Гимнастика.								
35	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры.	Изучение нового материала	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения из предыдущих классов. ОРУ без предметов. Висы и упоры: Повторить вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учить технике выполнения виса «зависом». Упражнения на пресс.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Текущая, оперативная	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения		

						результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
36	Висы и упоры.	Комплекс-ный	Строевые упражнения из предыдущих классов. ОРУ без предметов. Повторить вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Учить технике выполнения виса «зависом». Упражнения на пресс.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах.	Текущая, оперативная	Слушать учителя, вести диалог, строить монологическ ие высказывания.		

37	Висы и упоры. Опорный прыжок.	Комплекс-ный	ОРУ в парах. Совершенствовать вис «зависом». Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(д), подтягивание на перекладине(ю). Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах.	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры.	Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.		
38	Висы и упоры. Опорный прыжок.	Учетный	ОРУ в парах. Висы и упоры. Закрепить, повторить опорный прыжок через коня. Упражнения со скакалкой.	Описывают технику данных упражнений	Контрольная			

39	Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Комплекс-ный	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Акробатика. Девушки: 2 кувырка вперед, назад в полушпагат, стойка на лопатках, сед «углом, «мост». Переворот боком. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Повторить опорный прыжок.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	Текущая, оперативная	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.		

40	Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Комплекс-ный	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Акробатика. Девушки: 2 кувырка вперед, назад в полушпагат, стойка на лопатках, сед «углом, «мост». Переворот боком. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на низкой перекладине(д), подтягивание на высокой перекладине(ю).	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Текущая, оперативная	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
41	Лазание по канату. Акробатические упражнения.	Комплекс-ный	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой, скамейкой. Повторить акробатические упражнения, лазанье по канату(2-3 раза).		Текущая, оперативная	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять		

42	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Комплекс-ный	Перестроение из колонны по одному в колонну в по 2,4,8 поворотом в движении. ОРУ со скакалкой. Акробатическая связка.. Повторить лазание по канату (2-3раза).	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координациоонных способностей.	Текущая, оперативная	общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительно сти в соответствии с содержанием		
43	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Комплекс-ный	Перестроение из колонны по одному в колонну в по 2,4,8 поворотом в движении. ОРУ со скакалкой. Акробатическая связка. Повторить лазание по канату (2-3раза).		Текущая, оперативная			
44	Упражнения на бревне. Акробатические упражнения.	Комплекс-ный	ОРУ. Упражнения на бревне (2-3 раза) Акробатическая связка.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж-нениями.	Текущая, оперативная			
45	Упражнения на бревне. Акробатические упражнения.	Комплекс-ный	ОРУ со скакалкой. Упражнения на бревне (2-3 раза) Акробатическая связка (оценка).		Текущая, оперативная			
46	Упражнения на бревне. Акробатические упражнения.	Учетный	ОРУ со скакалкой. Упражнения на бревне (оценка). Акробатическая связка.		Контрольна я			

47	Полоса препятствий	Комплекс-ный	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Полоса препятствий с использованием изученных элементов в акробатике, на снарядах, канате, скакалки (учить). Спортивная игра.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Текущая, оперативная	конкретного учебного предмета. Проявлять готовность конструктивно разрешать онфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Вести устный диалог по технике выполнения акробатических упражнений. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в		
48	Полоса препятствий	Комплекс-ный	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Полоса препятствий с использованием изученных элементов в акробатике, на снарядах, канате, скакалки (учить). Спортивная игра.		Текущая, оперативная			

						выполнение упражнений. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.		
4. Лыжная подготовка.								
49	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Комплекс-ный	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. ОРУ в движении. Имитация лыжных ходов. Эстафеты с элементами баскетбола.	Должны знать : технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника;		Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		

50 - 51	Двухшажный попеременный ход.	Комплекс-ный	Продолжать учить отталкиванию ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Ознакомить с отталкиванием ногой в одновременном двухшажном ходе. Учить переходу из высокой стойки в низкую. Дистанция 5 км.	Демонстрирует двухшажный попеременный ход		Давать оценку погодным условиям и подготовке. Моделировать способы передвижения на лыжах.		
52	Развитие двигательных качеств.	Комплекс-ный	О.Р.У. без предметов . Бег в среднем темпе до 1,5/2 км. Упражнения с навесными перекладинами. Баскетбол . Спортивная подготовка.	Уметь самостоятельно выполнять комплекс ОРУ, ОФП.	Текущая, оперативная	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.		
53 - 54	Одновременнный одношажный ход(стартовый вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение плугом.	Комплекс-ный	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Ознакомить с подъемом скользящим шагом. Продолжать учить торможение «плугом» и ознакомиться с поворотом «плугом». Дистанция 3.5 км.	Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника;		Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Применять передвижения на лыжах для развития. физических качеств.		

55	Развитие двигательных качеств.	Комплекс-ный	О.Р.У.без предметов. Бег в среднем темпе до 1,5/2 км. Упражнения с навесными перекладинами. Баскетбол . Спортивная подготовка.	Уметь самостоятельно выполнять комплекс ОРУ, ОФП.	Текущая, оперативная	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.		
56 - 57	Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Торможение "плугом".	Комплекс-ный	Ознакомить с постановкой палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Учить постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Учить переходу из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу. Дистанция 4км.	Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным ходом	Текущая, оперативная	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Применять передвижения на лыжах для развития. физических качеств.		
58	Развитие двигательных качеств.	Комплекс-ный	О.Р.У.без предметов. Бег в среднем темпе до 1,5 км. Упражнения с навесными перекладинами. Баскетбол.	Демонстрировать свои кондиции.	Текущая, оперативная			

59 - 60	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Подъем скользящим шагом. Переход из торможения в поворот.	Комплекс-ный	Учить постановке палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Учить постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Учить переходу из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.	Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным ходом	Текущая, оперативная	Проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;		
61	Развитие двигательных качеств.	Комплекс-ный	О.Р.У. без предметов . Бег в среднем темпе до 1,5-2 км. Упражнения с навесными перекладинами. Баскетбол .	Уметь самостоятельно выполнять комплекс ОРУ, ОФП.	Текущая, оперативная	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

62 - 63	Коньковый ход. Переход из низкой стойки в высокую.	Комплекс-ный	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Учить переходу из низкой стойки в высокую. Учить развороту туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу противоположную повороту. Дистанция 4.5 км.	Демонстрирует коньковый ход	Текущая, оперативная	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, взаимодействовать со сверстниками.		
64	Бег 1500 м. Силовые упражнения. Имитация лыжных ходов.	Комплекс-ный	ОРУ в движении. Бег 1500 м. Силовые упражнения на навесных перекладинах. Имитация лыжных ходов.	Демонстрировать свои кондиции	Текущая, оперативная	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.		

65 - 66	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Комплекс-ный	Учить навалу туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Оценить технику выполнения поворота «плугом». Ознакомить с трассой соревнований, на которой будут приниматься контрольные нормативы. Дистанция 5-6 км.	Демонстрирует коньковый ход	Текущая, оперативная	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, взаимодействовать со сверстниками.		
67	Развитие двигательных качеств.	Комплекс-ный	О.Р.У. без предметов . Бег в среднем темпе до 1,5-2 км. Упражнения с навесными перекладинами. Баскетбол.	Уметь самостоятельно выполнять комплекс ОРУ, ОФП.	Текущая, оперативная	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
68 - 69	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот "плугом".	Комплекс-ный	Учить навалу туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Оценить технику выполнения поворота «плугом». Ознакомить с трассой соревнований, на которой будут приниматься контрольные нормативы.	Демонстрирует коньковый ход	Текущая, оперативная	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Метапредметные: познавательные: давать		

						оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. - коммуникативные: проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры		

						взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, взаимодействовать со		
70	Развитие двигательных качеств.	Комплекс-ный	О.Р.У. без предметов . Бег в среднем темпе до 1,5-2 км. Упражнения с навесными перекладинами. Баскетбол.	Уметь самостоятельно выполнять комплекс ОРУ, ОФП.	Текущая, оперативная	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
71 - 72	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Ученый	Оценить технику выполнения одновременного одношажного хода. Продолжить учить согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	Демонстрирует коньковый ход	Контрольная	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, использовать передвижения на лыжах в		

						организации активного отдыха. Познавательные: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.		
5. Баскетбол								
73	Штрафной бросок.	Комплекс-ный	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ. Сочетание приемов: ведение, броски, передачи. Штрафной бросок.	Уметь выполнять штрафной бросок.	Текущая, оперативная	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
74-75	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	Комплекс-ный	ОРУ. Различный бег Ведение мяча. Быстрый прорыв, борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение без зрительного контроля	Текущая, оперативная	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы		

76	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.	Комплекс-ный	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. ОРУ с баскетбольными мячами.	Уметь выполнять ведение без зрительного контроля	Текущая, оперативная	достижения результата. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.		
77 - 78	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.	Комплекс-ный	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. ОРУ с баскетбольными мячами.	Уметь играть в команде.	Текущая, оперативная	Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.		
79	Учебная игра.	Учетный	Баскетбольная разминка. Учебная игра.	Уметь играть в команде.	Контрольна я	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
Лёгкая атлетика								

80	Иструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Комплекс-ный	ТБ и правила поведения на уроках л/а. ОРУ. Строевые упражнения. Различный бег. Прыжки в высоту способом перешагивания с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка».	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.	Текущая, оперативная	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Применяют беговые упражнения для развития соответствующ их физических качеств, выбирают индивидуальны й режим физической нагрузки, контролируют		
81	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Комплекс-ный	ОРУ в движении. Специвально беговые упражнения. Перестроения. Прыжок в высоту. Эстафеты с набивными мячами.	Демонстрировать свой скоростно-силовые качества	Текущая, оперативная			
82	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Учетный	ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Прыжок в высоту на результат. Кроссовая подготовка.	Демонстрируют прыжок в высоту.	Контрольная			
83	Темповой бег.	Комплекс-ный	ОРУ со скамейкой. Упражнения с набивными мячами. Темповой бег 1500\1800м. ОРУ на расслабление. Броски с точек.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущая, оперативная			

84	Темповой бег.	Комплекс-ный	ОРУ со скамейкой. Упражнения с набивными мячами. Темповой бег 1500\1800м.(бег со сменой лидера). ОРУ на расслабление. Штрафной бросок	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущая, оперативная	её по частоте сердечных сокращений.		
85	Темповой бег.	Комплекс-ный	ОРУ со скамейкой. Упражнения с набивными мячами. Темповой бег 4.30\5.00мин(«Паровоз»). ОРУ на расслабление. Игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущая, оперативная			
86	Скоростной бег.	Комплекс-ный	ОРУ. Техника челночного бега 3х10м.(серии) Круговые эстафеты. Упражнения на развитие силовой выносливости. Мини-баскетбол.	Демонстрировать скоросные качества	Текущая, оперативная	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующ их физических способностей. Взаимодейству ют со		
87	Скоростной бег.	Комплекс-ный	ОРУ. Техника челночного бега 3х10.(серии) Круговые эстафеты. Упражнения на развитие силовой выносливости. Мини-баскетбол.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Текущая, оперативная			
88	Скоростной бег.	Учетный	ОРУ. Техника челночного бега 3х10.(серии) Круговые эстафеты. Упражнения на развитие силовой выносливости. Мини-баскетбол.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Контрольная			

89	Техника эстафетного бега. Бег 60 м. Низкий старт.	Комплекс-ный	ОРУ со скакалкой. Эстафетный бег 2х150м. Бег 60м с низкого старта. Подвижные игры.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочку.	Текущая, оперативная	сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
90	Техника эстафетного бега Бег 60 м. Низкий старт.	Комплекс-ный	ОРУ со скакалкой. Эстафетный бег 2х150м. Бег 60м с низкого старта. Подвижные игры.		Текущая, оперативная			
91	Техника эстафетного бега. Бег 60 м. Низкий старт.	Комплекс-ный	ОРУ со скакалкой. Эстафетный бег 2х150м. Бег 60м с низкого старта. Подвижные игры.		Текущая, оперативная			
92	Метание в цель с места. Кроссовая подготовка.	Комплекс-ный	ТБ при метании. ОРУ. Работа в парах с мячом. Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Метание в вертикальную цель с места. Мониторинг ф.п.	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	Текущая, оперативная			
93	Метание малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Комплекс-ный	ОРУ. Работа в парах с мячом. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.		Текущая, оперативная			
94	Метание малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Учетный	ОРУ. Работа в парах с мячом. Кроссовая подготовка. Зачет по метанию Прыжок в длину с разбега мяча.		Контрольная			

95	Контрольный урок. Мониторинг физической подготовленности.	Учетный	О.Р.У. без предметов. Мониторинг ф.п.(1000м.) Спортигра.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Контрольная			
96	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега.	Учетный	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега мяча. Кроссовая подготовка учет(юн. 3км, дев. 2км)	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	Текущая, оперативная			
97	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Комплекс-ный	ТБ при прыжках в длину. Специальные беговые упражнения, многоскоки, силовые упражнения. Бег 2х150м. Прыжок длину с 11-13 шагов разбега. Подвижная игра.		Текущая, оперативная	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.		
98	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Учетный	Специальные беговые упражнения, многоскоки, силовые упражнения. Бег 2х150м. Прыжок длину с 13-15 шагов разбега. Подвижная игра.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	Контрольная			
99	Кроссовая подготовка.	Учетный	Специальные беговые упражнения, многоскоки, силовые упражнения. Бег 310 м. на результат.	Демонстрировать свой скоростно-силовые качества	Контрольная			
100	Кроссовая подготовка.	Комплекс-ный	Кроссовый бег 2000 м. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущая, оперативная			

101	Полоса препятствий.	Комплекс-ный	Полоса препятствий. Силовые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущая, оперативная			
102	Спортивные игры.	Комплекс-ный	ОРУ без предметов. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущая, оперативная			