

Принято на педагогическом совете  
протокол № 1 от 27.08.2021



**Рабочая программа по физической культуре  
среднего общего образования (10-11 класс)**

составители: Арутюнова Е.В.  
Зинина М.Р.

Екатеринбург, 2021

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 10-11 классов**

Образовательная программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. (ФГОС СОО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для среднего общего образования. В ней учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени среднего общего образования, учитываются межпредметные связи.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлена на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучения основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга)

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши). Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

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

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

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

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

## Планируемые результаты

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

*Выпускник на базовом уровне научится:*

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

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

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

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение 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 нем 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 возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценности семейной жизни.

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными 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;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Для слепых и слабовидящих обучающихся:**

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 № 1578)

#### **Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
  - владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 № 1578).

### **Содержание курса 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 и содействие творческому долголетию, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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-корректирующей 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 корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Основные технико-тактические действия и приемы 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, плавание, легкая 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, легкая 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 течении 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 профилактика 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 средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания, приемов саморегуляции и самоконтроля освоенных ранее.**

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

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания.

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

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, частоты дыхания; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых и координационных способностей).

Ведения 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.

#### **Прикладная физкультурная деятельность.**

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

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

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

**Гимнастика (юноши):** лазание по канату, различные виды ходьбы и приседания с партнером сидящим на плечах, опорные прыжки через препятствия, передвижения в висах и упорах на руках, длинный кувырок через препятствие.

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

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъемов и препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** ныряние в длину, прыжок в воду способом «ногами вниз», спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приемы самостраховки, средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действия против ударов.

### **Физическое совершенствование.**

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

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

**Легкая атлетика:** совершенствование 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 на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

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

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на спине и груди).

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

**Тематическое планирование  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Количество часов (уроков)	
			10 класс	11 класс
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока	В процессе урока
2.	Способы двигательной деятельности:			
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе урока	В процессе урока
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность		В процессе урока	В процессе урока
2.3	Прикладная физкультурная деятельность		В процессе урока	В процессе урока
3	Физическое совершенствование:			
3.1	Легкая атлетика	32	16	16
3.2	Гимнастика	16	8	8
	Баскетбол	12	6	6
	Волейбол	20	10	10
	Лыжная подготовка	28	14	14
	Плавание	8	8	
	Элементы единоборств	22	8	14
	Всего	138	70	68

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>		
Правовые основы физической культуры и спорта	Конституция РФ, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.). Закон РФ «Об образовании» (принят в 1992 г.)	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», закона РФ «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	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления

Т  
ематическое планирование

	<p>физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. 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.</p>	<p>здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят аэробные упражнения</p>
<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>Основные формы и виды физических упражнений</p>	<p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</p>	<p>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</p>
<p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</p>	<p>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</p>

		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

<p>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</p>	<p>Спортивно-массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования</p>	<p>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).</p>
<p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</p>	<p>Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения</p>	<p>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</p>
<p>Способы регулирования массы тела человека</p>	<p>Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела</p>	<p>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</p>
<p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p>	<p>Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов</p>	<p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему</p>
<p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений</p>	<p>Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения, тренажёров и тренажёрных устройств</p>	<p>Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады (презентации)</p>
<p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение</p>	<p>Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр</p>	<p>Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят</p>

		доклады (презентации) об истории Олимпийских игр современности
<b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Баскетбол</b>		
Совершенствование 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 правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и иг- рока 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 способностей	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 игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
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
<b>Волейбол</b>		
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и

		действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
	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
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
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг),	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами

	штангой, на тренажёрах, с эспандерами		
Освоение и совершенствование висов и упоров	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подъём переворотом, соскок махом назад	Подъем переворотом, махом назад соскок	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 ноги врозь через козла в длину 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; кувырокназад 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. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика, аэробика, степ аэробика		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 помощью ног на скорость. Лазанье по Гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и 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, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований

<b>Легкая атлетика</b>			
	Юноши	Девушки	
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 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
Совершенствование техники прыжка в длину 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
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты весом 500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

	дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 12-15м Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места	разбегана дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места	
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, 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 легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. 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 результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Лыжная подготовка</b>			
	10 класс	11 класс	
Освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. 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. 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
Знания	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при		Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные

	травмах и обморожениях	упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
<b>Элементы единоборств</b>		
Освоение техники владения приёмами	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры с элементами единоборства	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах

Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
<b>Плавание</b>		
Закрепление изученных способов плавания	Плавание изученными спортивными способами	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности
Освоение плавания прикладными способами	Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде	Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами
Развитие выносливости	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплавание отрезков 25-100 м по 2-6 раз	Применяют данные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)	Применяют данные упражнения для развития координационных способностей
Знания	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей. Соблюдают технику

	бассейне	безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личной и общественной гигиены
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками	Измеряют результаты, оценивают их и помогают проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания
Совершенствуйте координационные способности	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности
Ритмическая гимнастика для девушек	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики.	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику

	Упражнения, которые включают в комплекс, очерёдность их выполнения	выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев
Атлетическая гимнастика для юношей	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом
Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики
Рефераты (презентации) и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов и в конце 10 и 11 классов готовят рефераты (презентации) на одну из тем, предложенных в учебнике.

**Тематическое планирование  
10 класс**

№	Виды спорта	всего	И полугодие	II полугодие
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	16	8	8
3	Гимнастика	8	8	
4	Баскетбол	6		6
5	Волейбол	10	10	
6	Лыжная подготовка	14		14
	Плавание	8		8
7.	Элементы единоборств (м) Аэробика (д)	8	8	
	Всего	70	34	36

**Календарно-тематическое планирование**

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный компонент
1.		<b>Легкая атлетика:</b> инструктаж по ТБ. Общие правила поведения на занятиях физической культурой	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности, анализируют основные мероприятия	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
2.		Высокий и низкий старт и стартовый разгон до 40 м	Рассказывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
3.		Техника спринтерского бега 30, 60, 100 м	техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	Здоровье физическое и стремление к здоровому

			способностей	образу жизни,
4.		Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин	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	Нравственный выбор, жизнь и смысл жизни
5.		Бег на 2000 м (дев.), 3000 м (юн.)	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе совершенствования. Выполняют контрольные нормативы в беге	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
6.		Совершенствование техники метания мяча 150 г	Рассказывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования, соблюдают правила безопасности. Выполняют норматив.	Свобода личная и национальная
7.		Метание спортивного снаряда 500,700 г	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
8.		Прыжки в длину с места	Выполняют норматив в прыжках в длину с места	Непрерывное образование и самообразования
9.		<b>Гимнастика:</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование строевых упражнений	Чётко выполняют строевые упражнения	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде

10.		Освоение акробатических упражнений	Осваивают технику акробатических упражнений. Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
11.		Совершенствование акробатических упражнений	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	Традиции этического отношения к природе и культуре народов России
12.		Комбинации из ранее освоенных элементов	Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, выполняют элементы страховки.	Стремление к познанию и истине; целеустремленность и настойчивость
13.		Освоение висов и упоров	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	Забота о старших и младших
14.		Совершенствование висов и упоров		Планирование трудовой деятельности; выбор профиля обучения
15.		Опорные прыжки. Оказание первой помощи при травмах	Описывают технику упражнений в опорных прыжках. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
16.		Совершенствование опорных прыжков		
17.		<b>Волейбол:</b> инструктаж по ТБ. Режим дня старшеклассников	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	Закон и правопорядок
18.		Варианты техники приёма мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма мяча; оценивают	Здоровье физическое и стремление к здоровому

			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	образу жизни,
19.		Варианты подачи мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча, нападающего удара, техники защитных действий. Оценивают технику выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
20.		Варианты нападающего удара через сетку	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила	
21.		Варианты блокирования нападающих ударов	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	Стремление к познанию и истине; целеустремленность и настойчивость
22.		Игра по правилам	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
23.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека

24.		Тактические действия в волейболе	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Справедливость, милосердие, честь, достоинство
25.		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Совершенствуют технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
26.		Игра в нападении в зоне 2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
27.		<b>Элементы единоборств:</b> инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	Свобода личная и национальная
28.		Приёмы борьбы лежа и стоя	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Нравственный выбор, жизнь и смысл жизни
29.		Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Традиции этического отношения к природе и культуре народов России
30.		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки	Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.Соблюдают технику безопасности.	Непрерывное образование и самообразования
31.		Приемы борьбы за выгодное положение	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни,

			упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	
32.		Захваты, освобождение от захватов	Описывают технику данных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
33.		Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах	Закон и правопорядок
34.		Подвижные игры с элементами единоборства	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
35.		<b>Легкая атлетика:</b> инструктаж по ТБ. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей	
36.		Бег на результат на 100 м	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Планирование трудовой деятельности; выбор профиля обучения
37.		Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	
38.		Развитие выносливости	Применяют разученные упражнения для	Свобода личная и

			развития выносливости. Включают беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой	национальная
39.		Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Демонстрируют вариативное выполнение всех упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих качеств	Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях
40.		Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют преодоление полосы препятствий.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
41.		Прикладная физическая подготовка	Выполняют преодоление полосы препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения	Красота, гармония, духовный мир человека
42.		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
43.		<b>Баскетбол:</b> Инструктаж по ТБ. Техника передвижения, остановки, повороты.	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	Забота о старших и младших

			совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
44.		Ведение 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	
45.		Ловля и передачи мяча в движении без сопротивления защитника	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	Стремление к познанию и истине; целеустремленность и настойчивость
46.		Ловля и передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.	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	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
47.		Броски 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 правила безопасности	Нравственный выбор, жизнь и смысл жизни
48.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений 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 игровых приёмов и действий;	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни,

			соблюдают правила безопасности	
49.		<b>Лыжная подготовка:</b> инструктаж по ТБ.	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	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
50.		Совершенствование техники лыжных ходов	правила безопасности	
51.		Прохождение дистанции 1 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Здоровье нравственное и социально-психологическое
52.		Спуски и подъемы	Описывают технику передвижения на лыжах, совершенствуют ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
53.		Прохождение дистанции 2 км	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Закон и правопорядок
54.		Переход с одновременных ходов на попеременные	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	Планирование трудовой деятельности; выбор профиля обучения
55.		Прохождение дистанции 3 км	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	Справедливость, милосердие, честь, достоинство
56.		Подвижные игры на лыжах	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	Красота, гармония, духовный мир человека
57.		Особенности физической подготовки лыжника	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических	Непрерывное образование и самообразования

			способностей, применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	
58.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
59.		Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Изучают применение разных мазей и их свойства.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
60.		Подъем «елочкой»	Совершенствуют технику изучаемых лыжных подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
61.		Повороты переступанием	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Соблюдают ТБ.	Закон и правопорядок
62.		Совершенствование торможение «плугом»	Соблюдают ТБ. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
63.		<b>Плавание:</b> инструктаж по	Раскрывают значение плавательных	Свобода личная и

		ТБ.Доврачебная помощь пострадавшему	упражнений для укрепления и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Описывают приемы доврачебной помощи пострадавшему	национальная
64.		Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше	Применяют данные упражнения для развития координационных способностей	Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях
65.		Плавание изученными спортивными способами	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности	Нравственный выбор, жизнь и смысл жизни
66.		Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
67.		Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м	Применяют данные упражнения для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
68.		Повторное проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз		Забота о старших и младших
69.		Плавание на боку, брассом, на спине	Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами	Справедливость, милосердие, честь, достоинство

70.		Самоконтроль при занятиях плаванием	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
-----	--	-------------------------------------	---	--

**Календарно-тематическое планирование  
11 класс**

№	Виды спорта	всего	I четверть	II четверть
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	16	8	8
3	Гимнастика	8	8	
4	Баскетбол	6		6
5	Волейбол	10	10	
6	Лыжная подготовка	14		14
7.	Элементы единоборств (м) Аэробика (д)	14	8	6
	Всего	68	34	34

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный компонент
1		<b>Легкая атлетика: Вводный инструктаж по ТБ.</b> Высокий и низкий старт и стартовый разгон до 40 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, совершенствуют, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
2		Бег по дистанции (70- 80 м)	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий физи-	Формирование ценностного отношения к семье,

			ческой культурой	здоровью и здоровому образу жизни
3		Бег в равномерном темпе 10 мин. Тестирование на силу и гибкость	Демонстрируют физические способности: выносливость. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни,
4		Техника спринтерского бега 30, 60, 100 м/с	Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрируют скоростные способности	Нравственный выбор, жизнь и смысл жизни
5		Специальные беговые упражнения	Характеризуют технику беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
6		Прыжки в длину с места	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Свобода личная и национальная
7		Бег в равномерном темпе до 20 мин.	Демонстрируют физические способности: выносливость. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений	Здоровье нравственное и социально-психологическое
8		Челночный бег 3 * 10, 10*10 м/с	Описывают технику выполнения челночного бега. Демонстрируют знания и умения по индивидуальной подготовке. Выполняют требования безопасности на соревнованиях. Проводят занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов	Непрерывное образование и самообразования
9		<b>Гимнастика: Инструктаж по ТБ.</b> Строевые упражнения. Упражнения в висах	Знают и различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
10		Висы. Лазание по канату.	Демонстрируют технику силовых и	Формирование ценностного

		Упражнения в равновесии	координационных упражнений Оказывают помощь сверстникам, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению	отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
11		Акробатические элементы: Кувырки вперед, назад; стойка на лопатках	Демонстрируют технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять Оказывают помощь сверстникам при выполнении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению	Традиции этического отношения к природе и культуре народов России
12.		Лазание по канату (м.) Упражнения в равновесии (д.)	Демонстрировать технику силовых и координационных упражнений Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению	Стремление к познанию и истине; целеустремленность и настойчивость
13.		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена	Забота о старших и младших
14.		Опорный прыжок. Соединение элементов акробатики	Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, соблюдая правила безопасности	Планирование трудовой деятельности; выбор профиля обучения
15.		Акробатическая комбинация из	Демонстрировать технику акробатических	Зависимость здоровья

		освоенных элементов	комбинаций и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники элементов акробатики, соблюдать правила безопасности, использовать данные упражнения для развития физических качеств	человека от экологической культуры
16.		Упражнения на растяжение и напряжение мышц	Описывают технику выполнения упражнений на гибкость «Стретчинг» Выполняют комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств, соблюдают правила безопасности	
17.		<b>Волейбол: Инструктаж по ТБ.</b> Передачи сверху и снизу, прием снизу, нижняя прямая подача	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности	Закон и правопорядок
18.		Передачи мяча через сетку с перемещением, сочетание перемещений и приемов	Описывают технику игровых действий и приемов, совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни,
19.		Игра по упрощенным правилам волейбола	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и

			игровой деятельности Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	выбору будущей профессии
20.		Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств	
21.		Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Стремление к познанию и истине; целеустремленность и настойчивость
22.		Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке	техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
23.		Чередование нижней и верхней подачи в заданную часть площадки		Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
24.		Прямой нападающий удар при встречных передачах	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности	Справедливость, милосердие, честь, достоинство

25.		Игра в защите	Совершенствуют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
26.		Блокировка нападающих ударов, страховка	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Здоровье нравственное и социально-психологическое
27.		<b>Элементы единоборств:</b> Инструктаж по ТБ. Приемы страховки и самостраховки	Совершенствуют технику данных упражнений. Понимают необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности	Свобода личная и национальная
28.		Стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Аэробика	Описывают технику данных упражнений. Понимают необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывают технику элементов аэробики. Понимают необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Нравственный выбор, жизнь и смысл жизни

			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
29.		Индивидуальный подбор композиции из дыхательных упражнений аэробики	<p>Понимают необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, сохранения творческой активности и долголетия, основных систем организма и для развития физических способностей</p> <p>Осваивают элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>	Традиции этического отношения к природе и культуре народов России
30.		Захваты, освобождение от захватов. Аэробика	<p>Демонстрируют технику данных упражнений. Понимают необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Описывают технику элементов аэробики. Понимают необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>	Непрерывное образование и самообразования
31.		Комплекс классической аэробики, элементы единоборств	<p>Демонстрируют технику данных упражнений. Понимают необходимость изучения элементов</p>	Здоровье физическое и стремление к здоровому

			<p>единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Описывают технику элементов аэробики. Понимают необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Осваивают элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	образу жизни,
32.		Индивидуальный подбор композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений аэробики	<p>Понимают необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, сохранения творческой активности и долголетия, основных систем организма и для развития физических способностей</p> <p>Осваивают элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Применяют элементы аэробики для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
33.		Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств	<p>Демонстрируют технику данных упражнений.</p> <p>Понимают необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности</p>	Закон и правопорядок
34		Борьба за предмет. Подвижная	Демонстрируют технику данных упражнений.	Воспитание ценностного

		игра. Комплекс классической аэробики	Понимают необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности	отношения к природе, окружающей среде
35		<b>Легкая атлетика:</b> Инструктаж по ТБ.Оздоровительная ходьба и бег	Демонстрируют правильное использование оздоровительной ходьбы и бега. Характеризуют необходимость занятий данными упражнениями для сохранения здоровья. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	
36		Совершенствование метания гранаты 500-700-г с места	Описывают технику метания спортивного снаряда, совершенствуют ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании спортивного снаряда для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании спортивного снаряда, соблюдают правила безопасности	Планирование трудовой деятельности; выбор профиля обучения
37		Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Характеризуют профессионально-прикладную физическую подготовку как систему тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования. Выполняют упражнения профессионально-прикладной физической подготовки, применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Соблюдают	

			технику безопасности	
38		Совершенствование техники в беге на длинные дистанции	Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Демонстрируют физические способности: выносливость	Свобода личная и национальная
39		Бег -3000 м (м.), 2000 м (д.)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях
40		Круговая тренировка	Характеризуют значение круговой тренировки упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для совершенствования физических способностей. Применяют разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Соблюдают технику безопасности	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
41		Техника прыжка в высоту. Подбор разбега	Закрепляют технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Красота, гармония, духовный мир человека
42		Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и

				обязанностям человека
43.		<b>Баскетбол:</b> Инструктаж по ТБ. Техника передвижения, остановки, повороты.	Описывают технику игровых действий и приемов, совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности	Забота о старших и младших
44.		Передачи мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру б/б в организации активного отдыха	
45.		Передачи мяча в движении. Быстрый прорыв (3*2)	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.	Стремление к познанию и истине; целеустремленность и настойчивость
46		Броски мяча с сопротивлением, защитника	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
47		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от	Нравственный выбор,

		<p>владения мячом. Игра по баскетболу.</p>	<p>ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств</p>	<p>жизнь и смысл жизни</p>
48		<p>Зонная защита (3*2). Бросок в прыжке с сопротивлением</p>	<p>Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни,</p>
49		<p><b>Лыжная подготовка:</b> Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, совершенствовать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности</p>	<p>Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии</p>
50		<p>Одновременный одношажный и двухшажный ходы</p>	<p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для</p>	

			развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	
51		Прохождение дистанции 1 км	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Здоровье нравственное и социально-психологическое
52		Совершенствование торможения «плугом»	Соблюдают ТБ.	
53		Попеременный четырехшажный ход	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	Закон и правопорядок
54		Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Планирование трудовой деятельности; выбор профиля обучения
55		Совершенствование техники всех изученных ходов и перехода с одного хода на другой	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных	Справедливость, милосердие, честь, достоинство

			сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	
56		Прохождение дистанции 3 км с выполнением заданий	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	Красота, гармония, духовный мир человека
57		Оказание помощи при обморожениях и травмах	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	Непрерывное образование и самообразования
58		Коньковый ход	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
59		Прохождение дистанции 1 км на время	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
60		Повороты переступанием	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Соблюдают ТБ.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания

61.		Подъем в гору способом «елочка»	Совершенствуют технику изучаемых лыжных подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Закон и правопорядок
62.		Эстафета. Прохождение по кругу	Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Соблюдают ТБ.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
63.		<b>Элементы единоборств:</b> Инструктаж по ТБ. Гигиена борца	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Свобода личная и национальная
64.		Стойки и передвижения в стойке	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях
65.		Приемы борьбы за выгодное положение	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают	Нравственный выбор, жизнь и смысл жизни

			правила техники безопасности	
66.		Совершенствование индивидуального подбора композиции из дыхательных упражнений аэробики	Понимают необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, сохранения творческой активности и долголетия, основных систем организма и для развития физических способностей Осваивают элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдают правила безопасности	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
67.		Подвижные игры с элементами борьбы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
68.		Повторение ранее изученных элементов борьбы. Совершенствование упражнений аэробики.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Совершенствуют элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Забота о старших и младших

### Характеристика контрольно- измерительных материалов.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей. В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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 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.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. 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 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. 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.

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.

**Условия выполнения видов испытаний  
нормативов физической подготовленности**

1. Бег на 300, 500, 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег на 30, 60, 100 метров.

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный) или ровной местности, на асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

3. Подтягивание на перекладине.

Обучающийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

5. Челночный бег 3\*10 м.

Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. Обучающийся принимает положение высокого старта, не наступая на стартовую линию. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий бежит к линии финиша, касается ее рукой, разворачивается, и бежит к стартовой линии, не забыв про касание, разворачивается и бежит к финишу. Секундомер выключается при пересечении финишной линии.

6. Метание мяча и спортивного снаряда на дальность.

Метание мяча или гранаты на дальность производится на площадке в коридор (ширина 10 метров, длину выбирают в зависимости от подготовленности учащихся). Метание выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. При метании гранаты должна быть обеспечена безопасность обучающихся.

7. Плавание.

Старт при выполнении норм по плаванию можно осуществлять как из воды, так и с бортика бассейна. Обучающиеся могут преодолевать дистанцию как спортивными, так и вольным стилем плавания.

8. Прыжок в длину с места.

Выполняется толчком двухног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

9. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Исходное положение стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между ступнями 10-15 см. Выполняются два предварительных наклона вперед, третий наклон зафиксировать в течении 2 секунд для измерения глубины наклона.

10. Лыжная подготовка.

Трасса, как правило, должна состоять из двух лыжней. Следует делать дополнительные лыжни там, где ширина трассы это позволяет. На поворотах лыжни прокладываются только в случае, если лыжи будут скользить по ним без срыва. Там, где поворот слишком крутой или скорость слишком велика для того, чтобы во время движения лыжи оставались на лыжне, лыжни не прорезаются. На крутых спусках лыжни не прорезаются. Во время лыжных гонок учащиеся обязаны:

- следовать от старта до финиша по размеченной трассе;
- пройти трассу на лыжах без посторонней помощи, используя только свои силы;
- не мешать другим обучающимся и не создавать им помехи;
- обучающиеся, идущие с меньшей скоростью, должны использовать правую сторону трассы, а с большей скоростью - левую.

Принимается во внимание три фактора относительно безопасности погодных условий: температура, продолжительность осадков, одежда и другие средства защиты от холода. Занятия лыжной подготовкой осуществляется с учетом погодных условий по рекомендациям САНПиН.

## Контрольные нормативы

10 -11 класс	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Бег 60 м (с)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
Бег 100 м (с)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	9,50	11,20	12,00
Бег 3000 м (мин, с)	12,40	14,30	15,00	-	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Челночный бег 3*10 м (с)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
Метание спортивного снаряда: 500 г (м) девушки, 700 г (м) юноши	35	29	27	20	16	13

Бег на лыжах: на 3 км (мин, с) девушки; на 5 км (мин, с) юноши	24,00	26,10	27,30	17,00	19,00	20,00
Кросс (бег по пересеченной местности: на 3 км (мин, с) девушки; на 5 км (мин, с) юноши	23,30	25,30	26,30	16,30	18,00	19,00
Плавание на 50 м (мин, с)	0,50	1,05	1,15	1,02	1,18	1,28

**Контрольные уроки**

№	10 класс Тема урока	Цель	№ урока
1	Техника спринтерского бега 30,60,100 м	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выполняют норматив	3
2	Бег на 2000 м (дев.), 3000 м (юн.)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выполняют контрольные нормативы	5
3	Метание мяча 150 г	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выполняют норматив	6
4	Прыжки в длину с места	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выполняют норматив	8
5	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом	48
7	Комбинации из ранее освоенных элементов	Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	12
10	Совершенствование опорных прыжков	Контроль освоения техники упражнений в опорных прыжках	16
11	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	29
14	Спуски и подъемы	Контроль освоения техники изучаемых лыжных ходов	52
15	Захваты, освобождение от захватов	Контроль освоения техники упражнений в единоборствах	32
16	Переход с одновременных ходов на попеременные	Контроль освоения техники изучаемых лыжных ходов	54
17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Контроль освоения техники передвижений в волейболе	58
18	Варианты подачи мяча	Контроль освоения техники подачи мяча в волейболе	19
19	Плавание изученными спортивными способами	Контроль освоения техники плавания	65
20	Повторное проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз	Контроль освоения техники плавания.	68

№	11 класс Тема урока	Цель	№ урока
1	Упражнений на растяжение и напряжение мышц (стретчинг)	Описывают технику выполнения упражнений на гибкость «Стретчинг». Демонстрируют комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений	16
2	Индивидуальный подбор композиции из дыхательных упражнений аэробики	Понимают необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, сохранения творческой активности и долголетия, демонстрируют индивидуальный подбор композиций	29
3	Индивидуальный подбор композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений аэробики	Понимают необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, сохранения творческой активности и долголетия, демонстрируют индивидуальный подбор композиций	32
4	Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств	Контроль освоения техники, знание основ выполнения приемов	33
5	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	Демонстрируют овладение командно-тактическими действиями в волейболе	20
6	Оздоровительная ходьба и бег	Демонстрируют правильное использование оздоровительной ходьбы и бега. Характеризуют необходимость занятий данными упражнениями для сохранения здоровья	35
7	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Характеризуют профессионально-прикладную физическую подготовку как систему тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	37
8	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции	Умение применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС	38
9.	Прохождение дистанции 1 км на время	Выполнение норматива	59
10.	Передачи мяча в движении. Быстрый прорыв (3*2)	Контроль освоения техники, контроль ЧСС	45
11.	Приемы борьбы за выгодное положение	Контроль освоения техники, знание основ выполнения приемов	65
12.	Чередование нижней и верхней подачи в заданную часть площадки	Контроль освоения техники	23.

### Нормативная база для разработки рабочей программы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования, утвержденный приказом от 31.03.2014 № 253».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" и методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

10. Приказ № 1577 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в ФГОС ООО утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».
11. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №107 (ФГОС).
12. Учебный план МБОУ СОШ №107.
13. Устав МБОУ СОШ №107.