

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**  
**ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**  
**МАОУ СОШ № 10**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Новосельцева К.А.  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора МАОУ СОШ № 10



Неволина Ю.М.  
Приказ № 01-14-372 от «01» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11-х классов

г. Чайковский, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172

## Цели и задачи реализации программы

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

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в старшей школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Программа модифицирована, программный материал адаптирован под климатические условия, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы школы. В зависимости от погодных условий содержание программного материала может быть изменено. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время, как в процессе урока так и один час урочного времени в каждой четверти.

### **Структура учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;

- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 105 часов в 10 классе и 102 часа в 11 классе из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **Материально-техническая база**

Согласно разделам программы л/атлетика-наличие спортивного ядра (беговая дорожка 243 м, полосная дорожка 100 м, сектор для прыжков) футбольное поле, оборудование для прыжков высоту.

Гимнастика –маты гимнастические, канаты для лазания, бревно напольное, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

Лыжная подготовка –наличие 80 комплектов лыжного инвентаря .

Спортивные игры –спортивный зал 26х14м с оборудованием и инвентарём для баскетбола и волейбола, универсальная спортивная площадка 30х18м.



## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

***В области познавательной культуры:*** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры:*** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

1.личностные	2.регулятивные	3.познавательные	4.коммуникативные
--------------	----------------	------------------	-------------------

<p>1.1.самоопределение</p> <p>1.2.смыслообразова ние</p> <p>1.3.нравственно- этическое оценивание усваиваемого содержания</p> <p>1.4.осознание ответственности за общее дело</p> <p>1.5.следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям</p> <p>1.6.самооценка на основе критерия успешности</p> <p>1.7.адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности</p>	<p>2.1.выполнение пробного учебного действия</p> <p>2.2. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии</p> <p>2.3. волевая саморегуляция в ситуации затруднения</p> <p>2.4. познавательная инициатива</p> <p>2.5. контроль</p> <p>2.6. коррекция</p> <p>2.7. оценка</p>	<p>3.1. целеполагание</p> <p>3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация</p> <p>3.3. извлечение необходимой информации из текстов</p> <p>3.4. использование знаково-символических средств</p> <p>3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания</p> <p>3.6. подведение под понятие</p> <p>3.7. определение основной и второстепенной информации</p> <p>3.8. постановка и формулирование проблемы</p> <p>3.9. структурирование знаний</p> <p>3.10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)</p> <p>3.11.самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p>3.12. поиск и выделение необходимой информации</p> <p>3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач</p> <p>3.14. планирование</p> <p>3.15. прогнозирование</p> <p>3.16. выдвижение гипотез и их обоснование</p> <p>3.17. установление причинно-следственных связей</p> <p>3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации</p> <p>3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство</p> <p>3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов</p> <p>3.21. выполнение действий по алгоритму</p> <p>3.22. доказательство</p> <p>3.23. выведение следствий</p> <p>3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности</p> <p>3.25. рефлексия способов и условий действия</p>	<p>4.1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками</p> <p>4.2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью</p> <p>4.3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации</p> <p>4.4. учет разных мнений, координирование разных позиций</p> <p>4.5. использование критериев для обоснования своего суждения</p> <p>4.6. разрешение конфликтов</p> <p>4.7. достижение договоренностей и согласование общего решения</p> <p>4.8. постановка вопросов</p> <p>4.9. управление поведением партнера</p>
---	---	---	---

Условные обозначения: Л – личностные УУД; Р – регулятивные УУД; П – познавательные УУД; К – коммуникативные УУД.

**Предметные результаты**

<b><u>Знания о физической культуре</u></b>
<b>Обучающийся научится:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>– знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li> </ul>
<b><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– выявлять связь физической культуры с трудом.</li> </ul>
<b><u>Способы физкультурной деятельности</u></b>
<b>Обучающийся научится:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– измерять показатели физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– вести систематические наблюдения за их динамикой;</li> <li>– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.</li> </ul>
<b><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</li> <li>– составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</li> </ul>

- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

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

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

### Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3

Девушки. 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4



Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2

- (1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).
- (2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").
- (3). Тест выполняется с высокого старта.
- (4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.
- (5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.
- (6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
- (7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводных упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке

### *Критерии оценивания различных видов работ*

#### **1. Знания**

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: <ul style="list-style-type: none"><li>самостоятельно организовать место занятий;</li><li>подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li><li>контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li></ul>	Учащийся: <ul style="list-style-type: none"><li>организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li><li>допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li><li>контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li></ul>	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.) Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре класс 10-11 класс**

№ п/п	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
<b>I четверть</b>							
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Выполнять: технику стартового разгона.  Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<i>Познавательные:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  <i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
2		Равномерный бег 10-15мин. Бег 30 м.	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.		
3		Равномерный бег 10-15мин.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять		

	Стартовый разгон. Бег 60 м. О.Р.У.		разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
4	Медленный бег. О.Р.У Эстафеты. Эстафетный бег.	Комбинированный	Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила эстафеты.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
5	О.Р.У. Равномерный бег 10-15 мин. Бег 60 м	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
6	Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 10-15мин. Техника прыжка в длину	Комбинированный	Развитие выносливости. Учет техники прыжка в длину	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,
7	Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 10-12. мин.	Комбинированный	Бежать в равномерном темпе; правильно дышать	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге		
8	Развитие скоростной выносливости. Бег 300 м.	Контроль	Совершенствование бега по дистанции с сохранением скорости.	Знать правила прохождения поворотов.		
9	Развитие выносливости.	Комбинированный	Бежать в равномерном темпе; правильно дышать	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге.		

10	Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 10-12 мин.	Комбинированный	Бежать в равномерном темпе; правильно дышать	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в
11	Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м.	Контроль	Совершенствование бега по дистанции с сохранением скорости.	Уметь: равномерно распределять силы по дистанции.		
12	Кроссовый бег	Комбинированный	Совершенствование самоконтроля распределения своих сил для завершения бега	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге		
13	Развитие выносливости.	Комбинированный	Бежать в равномерном темпе; правильно дышать	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге.		
14	Тестирование бега на 1000 м.	Контроль	Совершенствование самоконтроля распределения своих сил для завершения бега	Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000м.		
15	Челночный бег 4х9м	Комбинированный	Повторение техники челночного бега	Уметь: правильно выполнять разворот при выполнении челночного бега.		
16	Челночный бег 4х9м	Контрольный	Проведение тестирования челночного бега 4х9м	Знать: правила проведения тестирования челночного бега 4х9м		

17	Развитие скоростно-силовых качеств, прыжки через скакалку	Комбинированный	Совершенствование физических качеств.	Уметь: выполнять прыжки через скакалку.		движениях и передвижениях человека.
18	Развитие скоростно-силовых качеств, прыжки через скакалку за 1 мин.(25сек.)	Контрольный	Проведение тестирования прыжков через скакалку	Знать: правила проведения тестирования.		

### Спортивные игры «Баскетбол»

19	Т.Б. на уроке по спортивным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по спортивным играм . Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<i>Познавательные:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
20	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на снове представлений о	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  <i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со
21	Ведение в движении правой и	Контрольный	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		



	<p>левой рукой. . Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.</p>		<p>Совершенствование техники передачи и ловли мяча..</p>	<p>выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.</p>	<p>нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств</p>	<p>сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее</p>
22	<p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Медленный бег. О.Р.У Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Знать правила игры.</p>		

23	. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Контрольный	Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча;	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
24	Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
<b>II четверть</b>						
25	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Комбинированный	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Знать правила игры.		
26	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча одной и двумя руками	Комбинированный	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча		

27	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски мяча одной и двумя руками	Контрольный	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
28	Баскетбольная комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; ведение и броски мяча.		
29	Баскетбольная комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; ведение и броски мяча.		
30	Баскетбольная комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок	Контроль	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении Штрафной бросок	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; ведение и броски мяча.		
31	Индивидуальная работа с мячом: закрепление техники владения	Комбинированный	Научить индивидуальной работе с мячом	Знать: способы ведения мяч (низкое, среднее, высокое) стойка «баскетболиста»		

	мячом и развитие координационных способностей.					
32	Индивидуальная работа с мячом: закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинированный	Научить индивидуальной работе с мячом	Уметь: выполнять ведения мяча на месте с изменением высоты отскока		
33	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	Игровой	Проведение игры. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать правила игры.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
34	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения; кувырок вперед.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения акробатических упражнений;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<i>Познавательные:</i> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно
35	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон	Комбинированный	Совершенствование технике кувырка вперед. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять кувырок вперед. Знать: технику выполнения кувырка		

	назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.				Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
36	Повороты в движении. ОРУ на месте. . Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.		Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  <i>Регулятивные:</i> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной
37	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя согнувшись (ю)	Контрольный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить : Кувырок назад в упор стоя согнувшись (ю)	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить кувырок вперед.		

						<p>деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
38	Совершенствование кувырка вперед и стойке на лопатках.	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений	Уметь: технически правильно выполнять стойку на лопатках; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
39	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	Комбинированный	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание		
40	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин	Контрольный	Закрепить навык подъема туловища за 1 мин.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; знать правила проведения тестирования подъема		

				туловища лежа за 1 мин.		
41	Акробатические упражнения. Мост из положения лежа или стоя.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
42	Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Потягивание на высокой перекладине(м) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д).	Контрольный	Развитие ловкости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять правила игры.  Знать проведения тестирования.		
43	Лазанье по канату в три приема. (м). Упражнение на бревне (д)	Комбинированный	Совершенствование техники лазания. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату. выполнить прыжки через скакалку.		
44	Контроль за развитием двигательных качеств наклон вперед из положения стоя.	Контрольный	Закрепить навык наклона вперед из положения стоя	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя.		
45	Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений в различных сочетаниях.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		

46	Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях на бревне.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнения в различных сочетаниях.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения		
47	Гимнастическая комбинация на бревне.	Контрольный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнения в различных сочетаниях.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения		
48	Спортивные игры «волейбол»	Игровой	упражнения на развитие координации	Знать правила игры «Волейбол»		

### III четверть

#### Лыжная подготовка

49	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Освоение техники попеременно двухшажного хода.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности	<i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Комбинированный	Повторение техники попеременно двухшажного хода.	Уметь: продвигаться по дистанции со средней скоростью и выполнять обгон на дистанции.		



						за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
51	Спортивная игра «Волейбол»	Игровой	Обучение правилам игры	Знать правила игры. Развитие координационных способностей.			
52	. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 1 км.	Контрольный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода.	Знать: технику выполнения попеременно двушажного хода.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
53	Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Освоение техники одновременно одношажного хода.	Знать технику выполнения одновременно одношажного хода и его применения по дистанции.			Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54	Спортивная игра «Волейбол»	Игровой	Совершенствование приема мяча.	Знать правила игры.		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в
55	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. и технике спуска в основной стойке	Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике спуска.			

	Спуски, подъемы, торможения				Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	
56	Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке.	Контрольный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом».	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.  Научиться: технике спуска.			
57	Спортивная игра «Волейбол»	Игровой	Проведение спортивной игры	Знать правила игры			
58	Одновременный двушажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двушажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом»	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять торможение «плугом».  Знать: правила безопасного падения на лыжах.			<i>Регулятивные:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений
59	Торможение «плугом». Правила безопасного падения на лыжах	Контрольный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение плугом. Знать правила падения на лыжах			
60	Спортивная игра «Волейбол»	Игровой	Проведение спортивной игры	Уметь: играть в «команде»			

61	Подъем елочкой. Повороты, спуски. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов, подъема. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять повороты и спуски  Знать правила эстафеты.		на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться одновременно одношажным ходом; Знать правила эстафеты.		
63	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;		
64	Непрерывное передвижение на лыжах, развитие выносливости.	Комбинированный	Повторение лыжных ходов, проведение передвижения и спуска со склона на лыжах	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом..		
65	Прохождение дистанции до 4,5 км.	Контроль	Учет прохождения дистанции 1 км.	Уметь: применять различные виды передвижения		
66	Спортивная игра «Волейбол»	Игровой	Совершенствования приемов в игре	Знать технику передач и приема мяча, исправлять свои ошибки		
67	Непрерывное передвижение на лыжах, развитие выносливости.	Комбинированный	Повторение лыжных ходов, проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой»	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения		

					«плугом», спуска со склона «змейкой»		
68		Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	Комбинированный	Развитие выносливости и координации во время прохождения дистанции на лыжах	Уметь: выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов		
69		Спортивная игра «Волейбол»	Игровой	Совершенствования приемов в игре	Уметь: организовывать игровую деятельность с учетом требований её безопасности		
<b>Спортивные игры «Волейбол»</b>							
70		<b>Т.Б</b> Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять стойки и перемещение ; Знать правила игры волейбол	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<i>Познавательные:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
71		Техника приема и передач мяча в парах. Прыжки через скакалку 25, сек,раз	Контрольный	<b>Т.Б</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками на месте. Проведение тестирования прыжков через скакалку	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, стойки и перемещения игрока:  Знать и уметь объяснять правила игры в волейбол	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  <i>Коммуникативные:</i> Формирование способов

72	<b>Т.Б</b> Урок-игра с использованием элементов волейбола	Комплексный	<b>Т.Б</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием мяча Знать прием и передачу мяча; виды передач мяча.	на основе представлений о нравственных нормах.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
73	<b>Т.Б</b> Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками в парах	Контрольный	<b>Т.Б</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять технические действия; Знать виды передач мяча;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
74	<b>Т.Б</b> Техника верхней прямой подачи. Техника приема мяча над собой.	Комплексный	<b>Т.Б</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой.	Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий .	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
75	<b>Т.Б</b> Урок-игра с использованием элементов волейбола. .	Комплексный	<b>Т.Б</b> Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3)	Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий . .	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<i>Регулятивные:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
76	<b>Т.Б</b> Комбинации из передвижений и	Комплексный	<b>Т.Б</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния	Знать технику выполнения приема и		

	остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.		3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку	передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий .		<p>оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
77	<b>Т.Б</b> Техника нижней прямой подачи. Учет техники приема мяча над собой.	Контрольный	<b>Т.Б</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой.	Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий .			
78	<b>Т.Б</b> Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет техники приема мяча снизу двумя руками	Игровой	<b>Т.Б</b> Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, демонстрировать нижнюю прямую подачу			
<b>IV четверть</b>							
79	<b>Т.Б</b> Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет прыжка в длину с места на результат.	Контрольный	<b>Т.Б</b> Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прыжок в длину с места на результат.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять нижнюю прямую подачу через сетку			
80	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	Комплексный	<b>Т.Б</b> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, применять ранее изученные элементы			

	нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	волейбола в игровых заданиях. Знать правила и жесты судей.		
81	<b>Т.Б</b> Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.	Комплексный	<b>Т.Б</b> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Уметь: играть в «команде»		
83	Техника приема мяча снизу двумя руками. Учет верхней прямой подачи.	Контрольный	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра по правилам мини-волейбола.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, демонстрировать верхнюю прямую подачу		
84	Урок-игра с использованием элементов волейбола	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Знать: правила игры		
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>						
85	Т.Б. на уроке по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике Разучивание техники прыжка в высоту. Способствовать развитию физических качеств.	Знать: технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ, подбор разбега при прыжках.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	<i>Познавательные:</i> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с

86	Техника прыжка в высоту	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Совершенствование техники	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять технику прыжка в высоту	физических нагрузок.	выполнением упражнений.
87	Спортивная игра	Игровой	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Способствовать развитию физических качеств в игре	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  <i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
88	Прыжки в высоту	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Совершенствование техники прыжка высоту.	Знать комплекс ОРУ; технику выполнения прыжка высоту;	Развитие этических	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
89	Тестирования прыжка высоту способом перешагивания	Контроль	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Совершенствование техники прыжка высоту.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять технику прыжка в высоту. Знать правила проведения тестирования. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в высоту.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
90	Спортивная игра	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
91	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Медленный бег.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике.	Знать:		



	О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.		Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	задачами урока, владение специальной терминологией.  <i>Регулятивные:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой
92	О.Р.У. Равномерный бег 10-15мин. Бег 30 м	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 30 метров	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.		
93	О.Р.У. Равномерный бег 10-15мин. Стартовый разгон. Бег 60 м..	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.		
94	О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бег 60 м	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон;		
95	Медленный бег. О.Р.УЭстафеты. Эстафетный бег.	Комбинированный	Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.  Знать правила эстафеты.		

96	Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 10-12. мин.	Комбинированный	Научить бежать в равномерном темпе; правильно дышать	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге	нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
97	Развитие скоростной выносливости. Бег 300 м.	Контроль	Совершенствование бега по дистанции с сохранением скорости.	Знать правила прохождения поворотов.		
98	Развитие выносливости.	Комбинированный	Научить бежать в равномерном темпе; правильно дышать	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге.		
99	Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 10-12 мин.	Комбинированный	Научить бежать в равномерном темпе; правильно дышать	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге		
100	Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м.	Контроль	Совершенствование бега по дистанции с сохранением скорости.	Уметь: равномерно распределять силы по дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
101	Кроссовый бег Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование самоконтроля распределения своих сил для завершения бега	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного

102	Развитие выносливости.	Комбинированный	Научить бежать в равномерном темпе; правильно дышать	Уметь: уметь бежать в равномерном темпе; правильно дышать при длительном беге.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
103 (10 кл.)	Тестирование бега на 1000 м.	Контроль	Совершенствование самоконтроля распределения своих сил для завершения бега	Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000м.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

104 (10 кл.)	Медленный бег. О.Р.У Эстафеты. Эстафетный бег.	Комбинированный	Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила эстафеты.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
105 (10 кл.)	Медленный бег. О.Р.У Эстафеты. Эстафетный бег.	Комбинированный	Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Знать о биохимических основах бега		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## Подготовительная группа по физкультуре

Учащимся *подготовительной группы по физкультуре* разрешается заниматься этим предметом по основной программе с учетом ограничений в интенсивности и объеме нагрузок. Например, медики советуют ограничить прыжки, если у школьника понижено зрение или в меньшем количестве выполнять упражнения на мышцы брюшного пресса, если поставлен диагноз гастрит.

К **подготовительной группе по физкультуре** относятся учащиеся с незначительными отклонениями в физическом развитии и по состоянию здоровья, а также имеющие недостаточную физическую подготовку. В этой группе школьники выполняют те же обязательные виды упражнения, но при условии постепенного их освоения.

Занятия физкультурой учащихся подготовительной и основной групп проводятся совместно по учебной программе и сдают установленные нормативы. При этом школьникам относящимся к подготовительной группе рекомендуются ограничения нагрузок и дополнительные тренировочные занятия для повышения уровня физической подготовки.

Процедура определения учащегося в *подготовительную группу по физкультуре* следующая. В начале учебного года в учебное заведение обучающие предоставляют справки о подготовительной группе с указанием ограничений некоторых физических нагрузок. Врачи делают соответствующие записи, вклеивают справки и листы здоровья в классные журналы.

Показаниями состояния здоровья для определения учащихся в **подготовительную группу по физкультуре** являются:

- поражения мышц сердца и его врожденные пороки;
- недостаточность клапанов сердца;
- хроническая пневмония;
- бронхиальная астма;
- туберкулез;
- хронический гастрит, колит, энтерит;
- эндокринные заболевания (диабет, гипертиреозы, ожирения и т.д.);
- отставания в физическом развитии;
- переломы костей, паховая грыжа, аппендицит;
- врожденные или приобретенные заболевания опорно-двигательного аппарата;
- остаточные явления и последствия закрытых травм черепа;
- хронические заболевания верхних дыхательных путей;
- хронический отит и т.д.

Для получения справки о направлении учащегося на подготовительную группу по физкультуре школьник (студент) должен пройти осмотр у соответствующих врачей, а также сдать множество лабораторных анализов.

Ограничения и рекомендации по выполнению специальных упражнений для детей **“подготовительной группы здоровья”**.

Сокращения: ВСД – вегетососудистая дистония, ПМК – пролапс митрального клапана, ЧМТ – черепно-мозговая травма.

Заболевание	Запрещено	Рекомендовано	Освобождены от норматива	Зачет
<p>1) ВСД(а) по ваготоническому типу б) по симпатическому типу</p> <p>2) Гипертензионный синдром (на фоне ВСД, ЧМТ, н\инфекции ипр.)</p> <p>3) Оожирение</p>	<p>1) а) Вращение головой, наклоны вниз.б) Участие в соревнованиях и сдача нормативов в беге, прыжках, силовых упр</p> <p>Резкие толчкообразные движения, подъем тяжестей</p> <p>2) Кувырки , стойка на голове, прыжки через коня, в длину, высоту, участие в соревнованиях, сдача нормативов в беге, прыжках, силовых упр.</p>	<p>Спортивная ходьба, бег “трусцой” без учета времени и по индивидуальной переносимости</p>	<p><b>1) Челночный бег 4 х 9 м.</b></p> <p><b>2) Бег 30, 60 м.</b></p> <p><b>3) Прыжки в длину с места</b></p> <p><b>4) Подтягивание</b></p> <p><b>5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b></p> <p><b>6) Подъем туловища за 1 мин.</b></p> <p><b>7) Бег 1000, 2000 м.</b></p> <p><b>8) Прыжки в высоту</b></p> <p><b>9) Бег на лыжах, 3 км.</b></p> <p><b>10) Прыжки со скакалкой</b></p> <p><b>11) Сложные акробатические элементы (стойки на</b></p>	<p>1) Техника челночного бега или бег по снижен. нормативам</p> <p>2) Техника бега на короткие дистанции или бег 30,60 м по снижен. нормативам</p> <p>3) Техника прыжка в длину с места</p> <p>4) Техника подтягивания на выс. перекл. (маль), на низкой перекл.(дев).</p> <p>5) Техника отжимания, или отжимание по сниженным нормативам</p> <p>6) Подъем туловища без времени</p> <p>7) Чередование ходьбы и бега или ходьба на 1000, 2000м</p> <p>8) Техника прыжка в высоту</p> <p>9) Ходьба на лыжах до 2 км</p> <p>10) Прыжки со скакалкой без времени</p> <p>11) Техника выполнения акробатических и гимнастических элементов, ОРУ, строевые упражнения</p>

			<b>руках, колесо, опорный прыжок)</b>	
ПМК с регуритацией	Участие в соревнованиях и сдача нормативов, резкие толчкообразные движения, подъем тяжестей (силовые упражнения)		<b>1) Челночный бег 4 x 9 м.</b> <b>2) Бег 30, 60 м.</b> <b>3)</b> <b>4) Прыжки в длину с места</b> <b>5) Метание набивного мяча 1 кг.</b> <b>6) Подтягивание</b> <b>7)</b> <b>8) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b> <b>9) Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b> <b>10) Бег 1000, 2000 м.</b> <b>11)</b> <b>12) Прыжки в высоту</b> <b>13) Бег на лыжах, 3 км.</b> <b>14) Прыжки со скакалкой</b> <b>15) Сложные акробатические элементы (стойки на руках, колесо, опорный прыжок)</b>	1) Техника челночного бега. 2) Техника бега на короткие дистанции или бег 30,60 м по снижен. нормативам 3) Техника прыжка в длину с места 4) Техника метания набивного мяча 5) Техника подтягивания на выс. перекл. (мал), на низкой перекл.(дев). 6) Техника отжимания, или отжимание по сниженным нормативам 7) Техника поднимания туловища из положения лежа 8) Чередование ходьбы и бега или ходьба на 1000, 2000м 9) Техника прыжка в высоту 10) Ходьба на лыжах до 2 км 11) ОРУ со скакалкой 12) Техника выполнения акробатических и гимнастических элементов, ОРУ, строевые упражнения
Сколиозы	Элементы акробатики (мостик, шпагат, кувырки,	Упражнения из положения лежа и стоя. Упражнения на	<b>1) Прыжки в длину с места</b> <b>2) Метание набивного мяча, 1 кг.</b>	1) Техника прыжка в длину с места 2) Техника метания набивного мяча 3) Техника наклона вперед из положения сидя

	упражнения на гибкость), кроссы, лыжи, прыжки.	равновесие, формирование правильной осанки, упражнения с гимнастической палкой.	<b>3) Наклон вперед из положения сидя</b> <b>4) Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b> <b>5) Бег 1000, 2000 м.</b> <b>6) Прыжки в высоту</b> <b>7) Бег на лыжах, 3 км.</b> <b>8) Прыжки со скакалкой</b> <b>9) Сложные акробатические элементы</b>	4) Техника поднимания туловища из положения лежа 5) Чередование ходьбы и бега или ходьба на 1000, 2000м 6) Техника прыжка в высоту 7) Ходьба на лыжах до 2 км 8) ОРУ со скакалкой 9) Техника выполнения акробатических и гимнастических элементов, ОРУ
Плоскостопие продольное, 1 ст.	Прыжки, кроссы.		<b>1) Прыжки в длину с места</b> <b>2) Бег 1000, 2000 м.</b> <b>3)</b> <b>4) Прыжки в высоту</b> <b>5) Прыжки со скакалкой</b>	1) Техника прыжка в длину с места 2) Чередование ходьбы и бега или ходьба на 1000, 2000 м. 3) Техника прыжка в высоту 4) ОРУ со скакалкой
Снижение остроты зрения	Вращение головой, наклоны вниз. Соревнования по футболу, баскетболу, регби, хоккею. Количество прыжков в длину и высоту	Бег на сред. дистанции, спорт. ходьба, плавание, лыжные гонки.	<b>1) Тактические действия в спортивных играх</b>	1) Правила игры



	ограничивается до 6-8			
Заболевания ЖКТ	Участие в соревнованиях, подъем тяжестей (силовые упражнения). Кросс. Прыжки в высоту, в длину.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прыжки в длину с места</li> <li>2) Подтягивание</li> <li>3)</li> <li>4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</li> <li>5) Бег 1000, 2000 м.</li> <li>6)</li> <li>7) Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</li> <li>8) Прыжки в высоту</li> <li>9) Бег на лыжах, 3 км.</li> <li>10) Прыжки со скакалкой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Техника прыжка в длину с места</li> <li>2) Техника подтягивания на выс. перекл. (маль), на низкой перекл.(дев).</li> <li>3) Техника отжимания, или отжимание по сниженным нормативам</li> <li>4) Чередование ходьбы и бега или ходьба на 1000, 2000м</li> <li>5) Техника поднимания туловища из положения лежа</li> <li>6) Техника прыжка в высоту</li> <li>7) Ходьба на лыжах до 2 км</li> <li>8) Прыжки со скакалкой без времени</li> </ol>

**Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123**

**Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10 - 15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Процедура определения учащегося в СМГ по физкультуре следующая. В начале учебного года в учебное заведение обучающиеся предоставляют справки о СМГ. Врачи делают соответствующие записи, вклеивают справки в листы здоровья и классные журналы.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

**Рекомендации, Противопоказания и ограничение.**

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1	2	3

Патология сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Заболевания органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Упражнения с высокой частотой движений, высокой интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью; недопустимо переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5–10 мин – первый год обучения, 10–15 мин – второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Заболевания органов зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений,

	напряжением мышц, стойки на руках и голове	динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ. Прежде всего следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

### **Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.**

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или **спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.**
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

*ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ И СРЕДНЕЙ (ПОЛНОЙ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ*

*Примерные вопросы*

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?



*Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)*

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол

4 3 2

Комплексы упражнений для домашнего задания.

#### Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

#### Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

#### Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в виси 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);

6. (для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

#### Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
  2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
  3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
  4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
  5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
  6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
  7. Упражнения на расслабление.
  8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

## Литература для учителя

### Основная

1. Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».
2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013Г
3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под ред. Силантьева О.В. Физическая культура, 10-11 классы. Учебник, ФГОС. 2015Г
5. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности, Из-во Прометей 2013г
6. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во: Прометей. 2014г
7. Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. Из-во: учитель 2013г
8. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: советский спорт 2014г.
9. Кириченко С.Н. Под ред. перепёлкиной А.В. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г.
10. Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во:дрофа 2014г

### Литература для учащихся

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М.: 2014
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Правила игры в баскетбол