

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 32»

Согласовано  
на кафедре культурно-  
эстетического цикла  
МАОУ «СОШ № 32»  
Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждено  
на методическом совете  
МАОУ «СОШ № 32»  
Протокол № 1 от 11.09.2020

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2020 – 2021 учебный год  
(10-11 класс)**

Составители:

Дубовикова Елена Николаевна

Квалификация: высшая

Педагогический стаж 33 года

Магасумов Кирилл Миниханович

Квалификация: первая кат.

Педагогический стаж: 6 лет

Лефтерогло Петр Петрович

Квалификация: первая кат.

Педагогический стаж: 4 года

Кагилев Михаил Витальевич

СЗД

Педагогический стаж: 3 года

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для учащихся 10—11 классов рекомендуется к использованию при разработке и реализации основных образовательных программ среднего общего образования, имеющих государственную аккредитацию. Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) среднего (полного) общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, содержания Фундаментального ядра среднего общего образования, а также Примерной программы по физической культуре для учащихся 10—11 классов. В своем предметном содержании рабочая программа соотносится с предметной линией учебников А. П. Матвеева, Е.С. Палихова рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации.

В 10 классе программа рассчитана на 102 часа.

В 11 классе программа рассчитана на 102 часа.

#### **Нормативно-правовая база рабочей программы**

Нормативные, инструктивные и методические документы обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая Культура».

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция от 23.07.2013).
- Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г.№253.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009, регистрационный номер 19785) «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования».
- Программа по физической культуре для 1-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, 2014г. ФГОС.

- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 №23290).
  - О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон от 04.12.2007г. №329 (с последующими изменениями).
  - О введении 3 часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010г.
  - О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений /Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011г. № 19-336.
  - Локальный акт МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 32» № 63 от 30.10.2018 г «О дистанционном обучении МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 32»Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ «СОШ №32».
  - Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012г. № МД-583/19.
- Главной особенностью данной программы является индивидуальный комплексный подход к каждому учащемуся. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 10 - 11 классе, положен принцип совершенствования обучения по видам спорта. Изучение курса: «Физической культуры» в 10-11 классах основывается на знаниях, полученных учащимися в начальной и средней школе. Достижение цели физического воспитания, обеспечивается решением следующих основных задач на средней ступени общего образования:
- совершенствование базовых видов двигательных действий;
  - дальнейшее совершенствование координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных) способностей, а также выносливости, силы и гибкости ;
  - формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмов самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение психической регуляции.
- сдача нормативов ВФСК ГТО.

### **Обязательный минимум содержания основной образовательной программы**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.)

Оздоровительные системы физического воспитания.

**Ритмическая гимнастика:** индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

**Аэробика:** индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

**Атлетическая гимнастика:** индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**Индивидуально-ориентированные здоровые берегающие технологии:** гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

### **Требования к уровню подготовки выпускников.**

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

— характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов; самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);— характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

— проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

**Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности выпускник научится:**

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

**Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:**

- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).



**Выпускник получит возможность научиться:** выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м (сек)	5.0	5.4
	Бег 100 м (сек)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10.00

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3

2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

**«Физическая культура» (10-11 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Темы.	10класс	11 класс
1	<b>Знания о физической культуре.</b> 10 класс 6 часов. 11 класс 3 часа.	1.Физическая культура и здоровый образ жизни. 2.Современные оздоровительные системы физического воспитания. Формы организации 3.Спортивная подготовка 3.Комплекс ГТО как основа прикладно- ориентированной физической подготовки. 4Основы законодательства	2 1 1 2	2 1
2	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> 10 класс 8 часов. 11 класс 10 часов	1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. 2.Оценка эффективности занятий физической культурой. 3.Контроль функционального состояния организма 4. Т.Б. в процессе самостоятельных занятий. 5.Оказание первой помощи на занятиях 6.Туристические походы как оздоровительная форма 7.Оздоровительно-гигиенические процедуры 8.Самостоятельная подготовка к выполнению норм ГТО	4 1 1 1	2 3 5
3	<b>Физическое совершенствование.</b> 10 класс 92часа 11 класс 93 часа	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> 1.Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. 2.Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики. 3.Способы лечебного массажа. 4.Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой	14	12

		(юноши), шейпинг (девушки). <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> гимнастика с основами акробатики; лёгкая атлетика; лыжные гонки; спортивные игры: баскетбол; волейбол; плавание футбол	32	32
		<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	26	28
		<b>Национально-региональные формы занятий физической культурой</b> Национальные игры и виды спорта	9	10
	<b>Резерв времени учителя.</b>	<b>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя</b>	7	7
	<b>всего:</b>		<b>102</b>	<b>102</b>

**Дистанционные формы обучения**

№	Класс	Платформы	Теоретические темы	Практическая часть
1.	10 класс	ГТО, Элжур, РЭШ	-Знания о физической культуре. -Плавание -Гимнастика с основами акробатики	Тестирование

2.	11 класс	ГТО, Элжур, РЭШ	-Знания о физической культуре. -Плавание -Гимнастика с основами акробатики	Тестирование
----	----------	-----------------	--	--------------

**Список литературы:**

Журнал физическая культура в школе 2018-2019 г. Под редакцией Е.В. Жукунов.

Составлена программа по физической культуре для 1-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, Е.С. Палихова 2018г. ФГОС.

Интернет ресурсы: <https://rosuchebnik.ru/> <https://www.gto.ru/>

Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол). И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004г.

Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.

«Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2017г.

**Тематическое планирование 10 класс**

№ п/п	Тема урока, основное содержание	Базовые уровни			Контроль
		Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты	
1	1. Повторение ТБ на уроках легкой атлетики. 2. Повторить строевые упражнения, разученные в VIII-IX классах: повороты в движении направо, налево и кругом.	Знать правила ТБ на уроках, легкой атлетики.	Уметь выполнять ТБ на уроках легкой атлетики.	Понимать ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий

	3. Для развития выносливости провести бег в медленном темпе (2мин.) с 2- 3 ускорениями (по 50-60 м).				
2-3	1. Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные её виды и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. 2.Выполнить специальные беговые упражнения и ускорения. 3.Повторение техники бега с различных стартов и стартовый разгон. 4.Провести бег в медленном темпе (до 4мин) с двумя ускорениями (по 50-60м). 5. Эстафетный бег.	Знать основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. Знать технику бега с различных стартов.	Уметь применять полученные знания в повседневной жизни. Уметь бегать с различных стартов.	Понимать роль ЗОЖ Понимать технику бега с различных стартов.	Текущий
4	1.Провести медленный бег (до 6 мин); выполнить специальные прыжковые упражнения. 2.КУ – прыжок в длину с места. 3.Повторить игровые упражнения из спортивной игры футбол по программе	Знать технику прыжка в длину с места.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Понимать технику прыжка в длину с места.	Текущий
5-6	1.Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. 2. Повторить ОРУ. 3.Продолжить развитие выносливости в беге (до 20мин девочки и 25 мин. юноши). с 4. Совершенствовать технику основных элементов игры футбол.	Знать правила организации занятий по Ф.К.	Уметь планировать индивидуальные занятия по Ф.К.	Понимать правила организации индивидуальных занятий.	Текущий
7	1. Повторить технику старта и стартового разгона. 2. КУ – бег 100м. 3. Совершенствовать технику прыжков и многоскоков. 4. Повторить технику метания гранаты с разбега 4-5 шагов.	Знать технику движения рук и ног во время метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты с разбега.	Понимать технику метания гранаты с разбега.	Текущий

8-9	1. Контроль функционального состояния организма во время занятий. Оценка эффективности занятий Ф.К. Тестирование физической работоспособности. 2. Выполнить упражнения в движении и с преодолением препятствий. 3. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. 4. Для развития выносливости провести кроссовый бег в медленном темпе (до 9 мин).	Знать критерии оценки эффективности занятий Ф.К.	Уметь выполнять метание гранаты	Понимать технику метания гранаты.	Текущий
10	1. Повторить ОРУ. 2. Оценка метания гранаты на дальность. 3. Оздоровительный бег (10 мин).	Знать технику метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты	Понимать технику метания гранаты.	Текущий
11-12	1. Повторить ОРУ с преодолением препятствий. 2. Спец. беговые упражнения. 3. КУ – бег 800 м. – девушки; 1000м. – юноши. 4. Подвижные игры.	Знать технику бега на выносливость.	Уметь выполнять бег на выносливость.	Понимать технику бега на выносливость.	Текущий
13	1. Плавание как один из нормативов комплекса ГТО. 2. Старты из различных положений. 2. Эстафеты 3. Прыжки через препятствие на точность приземления	Знать упражнения, развивающие физическое качество выносливость.	Уметь выполнять и подбирать упражнения, развивающие физическое качество выносливость	Понимать роль физического качества быстрота для человека.	Текущий
14-15	1. Спортивные игры: баскетбол. 2. Упражнения на совершенствование техники передвижений, остановок, комбинаций.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
16	1. Повторение тактических действий игроков в защите. 2. Повторить технику ловли мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо (в парах). 3. Повторить технику штрафного броска.	Знать правила поведения в спортивном зале. Правила игры	Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками, уметь работать в парах.	Понимать эффективность работы в парах.	Текущий
17-18	1. Совершенствовать технику ловли мяча после отскока от щита. 2. Повторить технику передачи мяча одной рукой в	Знать правила поведения в спортивном зале.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками, уметь	Понимать эффективность работы в парах.	Текущий



	движении.	Правила игры	работать в парах.		
19	1. Оценка техники ведения мяча «змейкой». 2. Повторить тактические действия игроков в защите (учебно-тренировочная игра 5x5).	Знать технику ведения мяча на месте, передачи мяча.	Уметь метать мяч с места в цель и на дальность	значение самостоятельной домашней работы для развития физических качеств	Текущий
20-21	1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать тактические действия в защите 3. Провести учебно-тренировочные игры (3ч3) с применением тактических действий игроков в защите и нападении.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
22	1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Знать особенности игры в нападении и в защите.	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
23-24	1. Оценка техники игры в баскетбол 2. КУ – тест по баскетболу. 3. Учебная игра 5x5.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
25	1. Выполнить комплекс ОРУ с набивными мячами (весом 3 кг.). 2. Совершенствование технических приёмов в баскетболе. 3. Провести учебно-тренировочные игры (4x4, 5x5) с применением тактических действий. 4. Контрольное упражнение – броски и ловля мяча.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
26-27	1. Для развития ловкости, общей и силовой выносливости провести круговую тренировку на 5-6 станциях. 2. Совершенствовать технику и тактику в двухсторонней игре. 3. Повторение техники штрафного броска.	Знать особенности проведения круговой тренировки. Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Уметь подбирать упражнения для проведения круговой тренировки. Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий

28	1.ОРУ с баскетбольными мячами. 2. Совершенствовать технику и тактику в двухсторонней игре. 3. Оценка техники штрафного броска.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
29-30	1. Напомнить о правилах безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка. 2. Повторить (с целью совершенствования) повороты в движении: направо, налево и кругом. 3. Выполнить ОРУ с гимнастическими скакалками: варианты прыжков.	Знать ТБ на уроках гимнастики	Уметь соблюдать ТБ на уроках гимнастики	Понимать правила ТБ по гимнастике	Текущий
31	1. Совершенствовать выполнение строевых упражнений. 2. Повторить элементов гимнастических упражнений. 3. Повторить элементы акробатических соединений. 4. Оценка прыжков через скакалку за 30 сек., 1 мин.	Знать технику выполнения гимнастических элементов	Уметь выполнять гимнастические элементы	Понимать технику выполнения гимнастических элементов.	Текущий
32-33	1. Спорт в современном мире его виды и разновидности. 2. Измерить ЧСС в течение урока для определения тренировочной нагрузки и самоконтроля. 3. Совершенствовать акробатические соединения. 4. Оценка упражнения на пресс за 30 сек.	Знать показатели Ч.С.С. на различную нагрузку. Знать технику выполнения гимнастических элементов	Уметь измерять Ч.С.С. Уметь выполнять гимнастические элементы	Понимать Ч.С.С. для самоконтроля. Понимать технику выполнения гимнастических элементов.	Текущий
34	1. Повторить ОРУ: ритмическая гимнастика. 2.Повторение техники акробатическое соединение. 4.КУ – Индивидуально подобранная	Знать технику выполнения гимнастических элементов	Уметь выполнять гимнастические элементы	Понимать технику выполнения гимнастических элементов.	Текущий

	акробатическая комбинация. 5.совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).				
35-36	1.Здоровый образ жизни и его основные признаки. История и современное развитие оздоровительных гимнастик. 2.Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Оздоровительный бег и ходьба. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирования массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. 3. совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	Знать комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирования массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.	Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирования массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.	Понимать роль индивидуальных комплексов.	Текущий
37	1.Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. 2.Упражнения атлетической гимнастики с гантелями (юноши). 3. Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки). 4. Комплексы О.Р.У. на различные мышечные группы.	Знать Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Уметь выполнять Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Понимать необходимость физических упражнений для укрепления здоровья.	Текущий
38-39	1.Атлетическая гимнастика упражнения с гирей юноши для подготовки сдачи норм ГТО. 2.Упражнения танцевального характера –	Знать комплексы атлетической гимнастики и	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего	Текущий

	девушки. 3. прыжковые упражнения со скакалкой.	упражнения танцевального характера.		физического состояния.	
40	1.Комплекс антистрессовой гимнастики. 2.Упражнения для мышц живота (сгибателей). 3. Прыжковые упражнения со скакалкой (длительные серии).	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения для мышц живота.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
41-42	1. Профилактика старения средствами физической культуры, режим двигательной активности. 2. Упражнения для мышц спины (разгибателей).	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения для мышц спины.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
43	1. Атлетическая гимнастика - юноши упражнения для подготовки силовых нормативов ГТО. 2. Шейпинг – упражнения для ягодичных мышц, для отводящих мышц бедра – девушки.	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
44-45	1. Атлетическая гимнастика по принципу круговой тренировки. 2. Шейпинг – упражнения для мышц бедра (разгибателей), для мышц бедра (сгибателей).	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
46	1. Спортивная подготовка как сложноорганизованная система. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. 2. Дать представление о системе растяжек. 3. Укрепление мышечно-связочного аппарата, восстановление гибкости суставов и позвоночника – упражнения на гимнастических ковриках.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Текущий

47-48	<p>1. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах стоя и с использованием шведской стенки.</p> <p>2. К.У. подтягивание на высокой перекладине – юноши.</p> <p>3. Упражнения на мышцы живота (пресс) – девушки.</p>	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Текущий
49	<p>1. Разминочный бег</p> <p>2. Упражнения с элементами аэробики и атлетической гимнастики.</p>	Знать упражнения для развития отдельных мышечных групп.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Текущий
50-51	<p>1. Работоспособность человека и её фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Характеристика травм, правила и способы первой помощи.</p> <p>2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км.</p>	Знать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Уметь выполнять технику ступающего шага	Понимать выполнения техники ступающего шага	
52	<p>1. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.</p> <p>2. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний.</p> <p>3. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.</p>	Знать основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний	Уметь выполнять приёмы проведения гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.	Понимать роль гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.	Текущий
53-54	1. Провести беседу тактические действия во время лыжных гонок и правила проведения самостоятельных занятий. Системная организация тренировочного подхода.	Знать правила проведения самостоятельных занятий.	Уметь организовать самостоятельные занятия. Уметь выполнять	Понимать роль лыжной подготовки для здоровья.	Текущий

	2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. 3. Преодоление подъёмов и препятствий.	Знать технику ступающего шага	технику ступающего шага	Понимать выполнения техники ступающего шага	
55	1. Знакомство с оздоровительными системами Востока, дыхательная гимнастика. Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур. 2. Выполнение оздоровительных упражнений.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Текущий
56-57	1. Совершенствовать технику конькового хода. 2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. 3. Переход с одновременных ходов на попеременный.	Знать технику лыжных ходов	Уметь выполнять технику лыжных ходов	Понимать выполнения техники лыжных ходов	Текущий
58	1. Содержание и формы занятий при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и С.С.С. Релаксация и аутогенная тренировка. 2. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Знать особенности занятий физическими упражнениями при хронических заболеваниях.	Уметь выполнять специальные комплексы при различных заболеваниях	Понимать необходимость выполнения специальных упражнений.	Текущий
59-60	1. Повторить технику одновременного двухшажного хода.. 2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. 3. Преодоление контруклонов. 4. Эстафета с преодолением препятствий.	Знать технику лыжных ходов.	Уметь выполнять технику лыжных ходов.	Понимать выполнения техники лыжных ходов	Текущий
61	1. Атлетическая гимнастика юноши и шейпинг девушки как системы занятий по формированию стройной фигуры. 2. Анатомические и медико-биологические основы занятий, понятие о красоте тела и его гармоничном развитии. 3. Атлетическая гимнастика первый курс	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий

	юноши. 4. Упражнения общего воздействия девушки.				
62-63	1. На дистанции 3 - 4 км совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	Знать технику подъёма ступающим шагом и спуска	Уметь выполнять технику подъёма ступающим шагом и спуска	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов	Текущий
64	1. Содержания и формы занятий при хронических заболеваниях: остеохондрозе и радикулите. 2. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Знать особенности занятий физическими упражнениями при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Уметь выполнять специальные комплексы при различных заболеваниях	Понимать необходимость выполнения специальных упражнений.	Текущий
65-66	1. Повторить технику одновременных и попеременных ходов на дистанции 2- 3 км, совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	Знать технику скольжения без палок, технику подъёмов и спусков	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов	Текущий
67	1. Понятие комплексного урока и целевого урока их общность и различия. 2. Атлетическая гимнастика и упражнения на развития гибкости в суставах. Упражнения с гимнастической палкой.	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
68-69	1. На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. 2. Торможение и поворот «плугом».	Знать ТБ катания с горок с палками.	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов	Текущий
70	Атлетические единоборства выполнение технических приёмов в захватах и бросках. Комплексы антистрессовой гимнастики.	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения на степ-	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического	Текущий

		досках.		состояния.	
71-72	1. Контрольная прикидка на скорость: 3 км, – девушки; 5 км, - юноши.	Знать технику лыжных ходов	Уметь выполнять технику лыжных ходов	Понимать выполнения техники лыжных ходов	Текущий
73	Ознакомление с системой Бодифлекс – дыхательная гимнастика, направленная на укрепление здоровья и формирования правильного дыхания. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физкультуры. Разработка тренировочного занятия для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Текущий
74-75	1. Прохождение дистанции в свободном темпе 5км. Девушки и 8 км. Юноши.	Знать технику лыжных ходов	Уметь выполнять технику лыжных ходов	Понимать выполнения техники лыжных ходов	Текущий
76	1. Спортивные игры: волейбол 2. Правила игры в волейбол, характерные особенности и техника безопасности.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол	Понимать важность игры в волейбол для личностного развития.	Текущий
77-78	1. В зале: круговая тренировка на 5-6 станциях. 2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол) с выполнением заданий учителя. Учить нападающему удару и одиночному блокированию.	Знать технику и основные приёмы игры.	Уметь выполнять основные технические приёмы игры.	Понимать значение блокирования и нападающего удара при игре.	Текущий
79	1. Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами в парах. 2. Совершенствование техники сочетания приёмов.	Знать технику сочетания приёмов.	Уметь выполнять технику сочетания приёмов.	Понимать значение техники сочетания приёмов.	Текущий
80-81	1. Упражнения специальной физической и				Текущий



	<p>технической подготовки.</p> <p>2. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча.</p> <p>3. Отработка тактических игровых комбинаций и закрепление их в игровой деятельности.</p>				
82	<p>1. Упражнения специальной подготовки.</p> <p>2. Учебная игра: волейбол 6X6</p>	Знать технику сочетания приёмов.	Уметь выполнять технику сочетания приёмов.	Понимать значение техники сочетания приёмов.	Текущий
83-84	<p>1. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе.</p> <p>2. Учебная игра в волейбол</p>	Знать командно-тактические действия в игре.	Уметь играть в волейбол	Понимать тактику и технику основных приёмов игры.	Текущий
85	<p>1. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий Ф.К. ( по выбору с учётом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).</p> <p>2. Упражнения для совершенствования техники плавания теоретическое занятие с дальнейшим самостоятельным практическим занятием.</p>	Знать системы занятий Ф.К. для индивидуального совершенствования.	Уметь подобрать индивидуальные занятия Ф.К.	Понимать необходимость индивидуальных занятий.	Текущий
86-87	<p>1. Проверить и продемонстрировать индивидуальные занятия, составленные с учётом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья.</p> <p>2. Оценить эффективность занятий путём тестирования физической работоспособности.</p>	Знать системы занятий Ф.К. для индивидуального совершенствования.	Уметь подобрать индивидуальные занятия Ф.К.	Понимать необходимость индивидуальных занятий.	Текущий
88	<p>1. Комплексы упражнения с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.</p> <p>2. Круговая тренировка на 5-6 станциях (10-12 мин). КДП: а) прыжки в длину с места; б)</p>	Знать упражнения на формирование правильной осанки.	Уметь подбирать и выполнять упражнения.	Понимать роль правильной осанки для подростка.	Текущий

	челночный бег; в) наклоны вперед из положения, сидя на полу.				
89-90	1. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности; врачебный контроль по лёгкой атлетике. 2. Кроссовый бег в равномерном темпе слабой интенсивности 20-25 мин. 3. Преодоление полосы препятствий.	Знать правила проведения спортивных соревнований.	Уметь организовать спортивные соревнования.	Понимать роль соревнований для улучшения физической подготовки.	Текущий
91	1. Провести беседу о влиянии образа жизни на состояние здоровья; о тренировочных нагрузках и контроле ЧСС. 2. Равномерный бег по учебному кругу средней интенсивности 2-3км. 3. Упражнения на гибкость. Игры Урала.	Знать о роли тренировочных нагрузках.	Уметь контролировать своё физическое состояние и корректировать тренировочную нагрузку.	Понимать необходимость контроля за физическими нагрузками.	Текущий
92-93	1. Кроссовый бег с изменением интенсивности (слабой и средней по самочувствию). 2. Упражнения на гибкость. 3. Развитие физических качеств через игру в футбол.	Знать особенности бега по пересечённой местности.	Уметь контролировать темп бега и своё самочувствие.	Понимать значение бега для своей физической подготовленности.	Текущий
94	1. Упражнения специальной подготовки 2. К.У. бег 1000м. 3. Игры Урала: «Уральский мяч», «Горелки».	Знать технику бега на длинные дистанции.	Уметь распределять силы на дистанции.	Понимать роль выносливости для здоровья человека.	Текущий
95-96	1. Разминочный бег. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. (стартовый разгон, финиширование, бег на поворотах) 3. Совершенствование прыжков в длину с места 4. Совершенствование метания.	Знать особенности техники конкретного вида лёгкой атлетики.	Уметь выполнять перечисленные упражнения.	Понимать какие физические качества развивают данные виды.	Текущий

97	1. Соревнования по лёгкой атлетике (бег 100м, прыжок в длину с места, метание гранаты). Национально-региональные формы занятий.	Знать правила соревнований	Уметь правильно подготовиться к старту.	Понимать технику упражнений.	Текущий
98-99	1. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Особенности игр Урала. 2. Игры Урала.	Знать особенности и игры Урала.	Уметь организовать игры.	Понимать особенность национальных видов спорта.	Текущий
100	Правила подготовки к туристическому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.	Знать основные требования к туристическому походу.	Уметь подготовить стоянку.	Понимать роль похода.	Текущий.
101-102	Поход в лесопарковую зону с проверкой навыков.	Знать требования к одежде и инвентарю.	Уметь установить палатку собрать рюкзак и подготовить костровище.	Понимать важность безопасности в походе.	Текущий.

### Тематическое планирование 11 класс

	Тема урока, основное содержание	Базовые уровни			Контроль
		Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической	Знать значение и роль физической культуры для	Уметь выполнять правила поведения и	Понимать роль и значение физической	Текущий.

	культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального стиля жизни и положительного психосоциального статуса (личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения, отказа от вредных привычек). Техника безопасности и правила поведения во время занятий на спортивной площадке и в зале.	человека. Знать правила поведения и ТБ во время занятий на спортивной площадке и в зале. Лёгкой атлетики.	ТБ во время занятий на спортивной площадке в зале.	культуры для человека. Понимать правила поведения и ТБ во время занятий на спортивной площадке и в зале.	
2-3	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Спорт в современном мире. Тестирование физической подготовленности учащихся(бег 30 м, прыжок в длину с места).	Знать влияние регулярных занятий ф.у. родителей на здоровье будущих детей.		.	Бег 30 м; прыжок в длину с места.
4	Тестирование специальных физических качеств (поднимание туловища, подтягивание в висе, наклон вперёд).	Знать виды упражнений для тестирования определённых физических качеств.	Уметь выполнять упражнения для определения уровня развития физических качеств.	Понимать соответствие выполнения физических упражнений уровню развития определённых физических качеств.	Поднимание туловища, подтягивание в висе, наклон вперёд.
5-6	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой. Ф.К. и нравственное здоровье, их взаимосвязь	Знать значение, цель и задачи прикладно – ориентированной физической подготовки для предстоящей жизнедеятельности.	Уметь объяснить роль и значение прикладно – ориентированной физической подготовки для предстоящей жизнедеятельности.	Понимать роль и значение прикладно – ориентированной физической подготовки для предстоящей жизнедеятельности.	Текущий.

	и взаимообусловленность.. Бег в равномерном темпе (девушки – 20 минут, юноши – 25 минут), метание гранаты (девушки – 500гр., юноши – 700 гр.). Преодоление полосы препятствий.				
7	Бег слабой и средней интенсивности. Повторить технику старта и стартового разгона. Бег 100 метров. .Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега.	Знать технику движения рук и ног во время метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты с разбега.	Понимать технику метания гранаты с разбега.	Текущий.
8 - 9	Кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши). Способы плавания. Плавание на боку. Спасение утопающего.	Знать простейшие способы ориентирования.  Знать способы плавания. Знать способы спасения утопающего.	Уметь применять простейшие способы ориентирования, переноску пострадавшего способом на спине.	Понимать правила простейших способов ориентирования. Понимать технику переноски пострадавшего способом на спине.	Текущий.
10.	Кросс по пересечённой местности 20 – 25 минут. Метание гранаты.	Знать технику метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты	Понимать технику метания гранаты.	Метание гранаты.
11 - 12	Бег 100 метров с учётом результата. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Преодоление полосы препятствий, включая передвижение на руках в висе (юноши), прыжки через препятствия.	Знать технику бега на скорость.	Уметь выполнять бег на скорость.	Понимать технику бега на скорость.	Бег 100 м.
13	Старты из различных и.п. Эстафеты. Прыжки через препятствие на точность приземления	Знать упражнения, развивающие физическое качество ловкость.	Уметь выполнять и подбирать упражнения, развивающие	Понимать роль физического качества ловкость для человека.	Текущий.

			физическое качество ловкость.		
14 - 15	Бег 2000 метров(девушки), 3000 метров(юноши). Прыжки и многоскоки, прыжки через препятствия на точность приземления.	Знать правильное распределение сил на прохождение длинной дистанции.	Уметь правильно распределить силы на преодоление длинной дистанции.	Понимать важность правильного распределения сил на преодоление длинной дистанции.	Бег 2000 м (девушки),3000 м (юноши).
16	Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.	Знать правила комплексной оценки индивидуального физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма.	Уметь оценивать индивидуальное физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние своего организма.	Понимать значимость оценивания индивидуального физического развития, физической подготовленности, функционального состояния своего организма.	Текущий
17 - 18	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном зале, на занятиях по баскетболу. Комбинации из освоенных ранее элементов техники перемещений, владения мячом, бросков мяча.	Знать правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятиях баскетболом.	Уметь выполнять элементы перемещений, владения мячом, броски мяча в кольцо.	Понимать технику выполнения элементов игры в баскетбол.	Текущий
19	Техника ведения мяча «змейкой», индивидуальные действия в нападении и защите.	Знать технику ведения мяча «змейкой», индивидуальные действия в нападении и защите.	Уметь выполнять индивидуальные действия в нападении и защите.	Понимать значение правильных индивидуальных действий в нападении и защите.	Текущий.
20 - 21	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.	Знать групповые и командные действия в игре в баскетбол. Знать правила игры	Уметь тактически и технически правильно выполнять групповые и командные действия, играть в баскетбол, соблюдая правила.	Понимать значение групповых и командных действий во время игры в баскетбол..	Текущий.

22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Знать особенности игры в нападении и в защите.	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий.
23 - 24	Технические приёмы и командно – тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий.
25	Совершенствование технических приёмов и командно – тактических действий в игре в баскетбол. Контрольное упражнение – броски и ловля мяча. Игра в баскетбол.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Передачи и ловля мяча.
26 - 27	Совершенствование технических приёмов и командно – тактических действий в игре в баскетбол. Контрольное упражнение – штрафной бросок.	Знать ТБ и правила выполнения технических приёмов игры в баскетбол.	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Штрафной бросок.
28	ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствовать технику и тактику в двухсторонней игре. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий.
29 - 30	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в игре в баскетбол. Игра в условиях соревновательной деятельности.	Знать групповые и командные способы защиты и нападения.	Уметь выполнять групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	Понимать смысл выполнения определённых тактических действий в нападении и защите.	Текущий.
31	Подготовка к соревновательной деятельности в игре в баскетбол. Командные действия в нападении и защите.	Знать правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять игровые действия, согласно правил.	Понимать суть и смысл игры в баскетбол.	Текущий.

32 - 33	Подготовка к соревновательной деятельности в игре в баскетбол. Совершенствование тактических приёмов игры в защите и нападении.	Знать групповые и командные приёмы в защите и нападении.	Уметь выполнять групповые и командные тактические приёмы в защите и нападении.	Понимать смысл выполнения определённых тактических приёмов в защите и нападении.	Текущий.
34	Организация и проведение занятий физической культурой. История и современное развитие ритмической. Аэробной. Атлетической и силовой гимнастики. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности(по выбору, с учётом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).				Текущий.
35 - 36	Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приёмы страховки и само страховки.	Знать правила поведения и техники безопасности на занятиях видами единоборств.	Уметь соблюдать правила поведения и техники безопасности на занятиях единоборствами.	Понимать цель и задачи атлетических единоборств как системы самозащиты без оружия.	Текущий.
37	Приёмы защиты и самообороны. Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению	Знать стойки и приёмы захватов и освобождения от захватов.	Уметь выполнять стойки и приёмы захватов и	Понимать технику выполнения и необходимость умений	Текущий.



	<p>стоп. Разновидности тактических перемещений.                  Захваты :одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху.                  Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.</p>		<p>освобождения от захватов.</p>	<p>выполнения основных способов захватов и освобождений от захватов.</p>	
38 - 39	<p>Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя.                  Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног.                  Удержания :сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища.</p>	<p>Знать основные виды подножек, бросков и удержаний.</p>	<p>Уметь выполнять основные виды подножек, бросков и удержаний.</p>	<p>Понимать значение умений выполнять основные виды подножек, бросков и удержаний.</p>	<p>Текущий.</p>
40	<p>Упражнения всамостраховке. Стоя в группировке, перекаат назад.                  Полуприсед, руки вперёд, перекаат назад с акцентированным (страховочным)ударом прямыми руками о ковёр. Полуприсед, руки вперёд, перекаат с разворотом на бок с акцентированным ударом рукой о ковёр.                  Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперёд, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекаат через левое (правое)</p>	<p>Знать упражнения страховки и самостраховки.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения страховки и самостраховки.</p>	<p>Понимать необходимость умения выполнять способы самостраховки..</p>	<p>Текущий.</p>

	плечо.				
41 - 42	Защитные действия и приёмы. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения для мышц спины.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий.
43	Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов). Цель, задачи, содержание и форма организации(общие представления). Материал для девушек. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин: режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание(формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга.  Знать мероприятия в предродовой и послеродовой период.	Уметь выполнять комплексы.  Уметь провести комплекс упражнений в дородовый и послеродовый период.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.  Понимать значение занятий физическими упражнениями в дородовый и послеродовый период.	Текущий.
44 - 45	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости.	Знать комплексы упражнений на развитие координации движений и гибкости. Акробатические упражнения и их сочетания.	Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие координации движений и гибкости, акробатические упражнения и их комбинации.	Понимать роль и значение упражнений на развитие координации движений и гибкости, значимость умений выполнять акробатические упражнения.	Комплексы упражнений на развитие координации и движений и гибкости.

	Гимнастика с основами акробатики : совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.				
46	Выполнение спортивных акробатических комбинаций в условиях соревновательной деятельности. Комплекс антистрессовой гимнастики.	Знать различные сочетания акробатических упражнений.	Уметь выполнять сочетания акробатических упражнений.	Понимать влияние занятий акробатическими упражнениями для здоровья.	Комбинации акробатичес ких упражнений.
47 - 48	Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Способы лечебного массажа.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Комплексы упражнений на формирован ие осанки.
49	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами и расхождением. Передвижение в виси на руках. Лазанье по гимнастической стенке с грузом на плечах(девушки).	Знать комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	
50 - 51	Расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья ( на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития. Физической	Знать расчет «индекса здоровья».	Уметь выполнять технику ступающего шага	Понимать выполнения техники ступающего шага	

	подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Строевые команды и приёмы. Лазанье по гимнастической стенке с грузом на плечах.				
52	Оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование навыков в приёмах гигиенического и оздоровительного самомассажа.	Знать основы содержания и основные приёмы самомассажа.	Уметь выполнять приёмы проведения гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа	Понимать роль гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа	Текущий.
53 - 54	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Попеременные ходы ,одновременные. Передвижение в равномерном темпе 5 – 7 км.	Знать способы передвижения на лыжах.	Уметь демонстрировать технику различных способов передвижения на лыжах.	Понимать роль лыжной подготовки для здоровья.	
55	Совершенствование навыков выполнения приёмов гигиенического и оздоровительного самомассажа Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи.	Знать основные приёмы самомассажа и способы оказания доврачебной помощи.	Уметь выполнять основные приёмы самомассажа и способы оказания доврачебной помощи..	Понимать значение самомассажа и оказания доврачебной помощи.	
56 - 57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъёмов и препятствий. Передвижение в равномерном темпе 5 – 7 км.	Знать способы перехода с одного хода на другой.	Уметь выполнять переход с одного хода на другой в зависимости от условий.	Понимать значение перехода с одного хода на другой.	
58	Адаптация как фактор повышения и расширения функциональных возможностей. Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-	Знать комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Уметь выполнять комплексы при различных нарушениях опорно-	Понимать необходимость выполнения специальных	

	двигательного аппарата. Строевые команды и приёмы. Преодоление полосы препятствий.		двигательного аппарата.	упражнений.	
59 - 60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение отрезков 200 – 300 м на скорость. Преодоление бугров и впадин.	Знать тактику лыжных гонок.	Уметь применять тактику лыжных гонок.	Понимать роль тактических действий в соревнованиях.	
61	Комплексы лечебной гимнастики при нарушении кровообращения, зрения. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях). Правила транспортировки пострадавшего.	Знать комплексы лечебной гимнастики. Знать способы оказания доврачебной помощи, правила транспортировки пострадавшего.	Уметь выполнять комплексы лечебной гимнастики, способы оказания доврачебной помощи, правила транспортировки пострадавшего.	Понимать значение выполнения комплексов упражнений, значение оказания доврачебной помощи, значение правильной транспортировки пострадавшего.	
62 - 63	Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) с учётом результата.	Знать технику подъёма ступающим шагом и спуска	Уметь пройти дистанцию с учётом результата.	Понимать значение правильной техники и рациональной тактики для достижения хорошего результата.	Дистанция 3 км (девушки), 5 км (юноши).
64	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Знать особенности занятий физическими упражнениями при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Уметь выполнять специальные комплексы при различных заболеваниях	Понимать необходимость выполнения специальных упражнений.	
65 - 66	Правила соревнований по лыжным гонкам. Первая помощь при травмах и	Знать правила соревнований по лыжным гонкам, знать способы	Уметь соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам,	Понимать значение соблюдения правил соревнований по	

	обморожениях. Эстафеты на лыжах.	оказания первой помощи при травмах и обморожениях.	уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.	лыжным гонкам.	
67	Технология разработки планов – конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.	Знать правила разработки конспектов занятий, планирования содержания и динамики физической нагрузки.	Уметь составлять планы индивидуальных занятий, дозировать физическую нагрузку.	Понимать значение планирования занятий дозирования физической нагрузки.	
68 - 69	Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. Передвижение в равномерном темпе по пересечённой местности 5 – 7км. Прохождение спусков преодоление подъёмов.	Знать способы преодоления подъёмов и прохождения спусков.	Уметь выполнять способы преодоления подъёмов и прохождения спусков	Понимать значение правильной техники выполнения подъёмов и прохождения спусков.	
70	Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.	Знать приёмы анализа и оценки техники двигательных действий, способы наблюдения за физической нагрузкой.	Уметь анализировать и оценивать технику двигательных действий, наблюдать за физической нагрузкой по частоте сердечных сокращений и внешним показателям.	Понимать значение техники двигательных действий и контроля за физической нагрузкой.	
71 - 72	Подъём «ёлочкой», спуски в различных стойках, повороты переступанием и «плугом». Торможение «упором».	Знать технику выполнения поворотов и торможения на лыжах.	Уметь выполнять повороты и торможение на лыжах.	Понимать значение правильного выполнения поворотов и торможения на лыжах.	Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке, поворот

					«пругом», .торможение «упором»
73	Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений для формирования навыка правильной осанки.	Знать упражнения и комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	Понимать значение правильной осанки для личного здоровья.	
74 - 75	Прохождение дистанции в спокойном темпе ,девушки – 5км, юноши – 8 км.	Знать различные способы передвижения по дистанции.	Уметь распределить силы для прохождения дистанции. Применять различные способы передвижения.	Понимать рациональность применения различных способов передвижения.	
76	Способы плавания. Плавание на боку. Спасение утопающего.	Знать способы плавания и способы спасения утопающего.	Уметь оказать первую помощь утопающему.	Понимать значимость умения плавать.	
77 - 78	Свободное катание на лыжах, применяя попеременные и одновременные ходы, прохождение подъёмов и спусков в спокойном темпе.	Знать различные способы передвижения и прохождения подъёмов и спусков.	Уметь применять различные способы передвижения и прохождения подъёмов и спусков.	Понимать рациональность применения различных способов передвижения и прохождения подъёмов и спусков.	
79	Техника безопасности и правила поведения на уроках в спортивном зале (повторный инструктаж).	Знать правила поведения и техники безопасности на уроках при изучении элементов игры в волейбол.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола.	Понимать значение соблюдения правил поведения и техники безопасности на уроках волейбола.	
80 - 81	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Знать правила выполнения технических действий игры в волейбол.	Уметь выполнять технические приёмы игры в волейбол.	Понимать правильность выполнения технических приёмов игры в волейбол.	Верхняя передача мяча.

82	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность пол зонам и нижний приём мяча. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия.	Понимать значение правильности технических приёмов и тактических действий.	Нижняя прямая подача.
83 - 84	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов :приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия.	Понимать значение правильности выполнения технических приёмов и тактических действий..	Нижний приём мяча.
85	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять технико-тактические действия.	Понимать значения техники игры в волейбол.	Текущий.
86 - 87	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять технико-тактические действия.	Понимать важность игры в волейбол для личностного развития.	Прямой нападающий удар.
88	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Игра в условиях соревновательной деятельности.	Знать технические приёмы игры в волейбол..	Уметь выполнять технико-тактические действия.	Понимать значение игры в волейбол для личностного развития.	
89 - 90	Техника безопасности и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений.	Знать технику безопасности при выполнении легкоатлетических	Соблюдать правила поведения и техники безопасности при выполнении	Понимать необходимость соблюдения правил поведения и техники	Метание гранаты 500 г(девушки),700 г



	Бег в равномерном темпе 20 – 25 минут. Метание гранаты 500г(девушки),700г (юноши). Преодоление полосы препятствий.	упражнений.	легкоатлетических упражнений.	безопасности..	(юноши).
91	Бег на короткую дистанцию с учётом результата(100 м). Прыжки и многоскоки. Метание гранаты. Преодоление полосы препятствий.	Знать технику и тактику бега на короткую дистанцию.	Уметь выполнять бег на короткую дистанцию.	Понимать зависимость результата и техники выполнения бега.	Бег 100 м.
92=93	Тестирование специальных физических качеств.	Знать специальные физические качества.	Уметь выполнять упражнения, характеризующие развитие физических качеств.	Понимать значение развития физических качеств.	Прыжок в длину, подтягивание, поднимание туловища.
94	Тестирование специальных физических качеств.	Знать специальные физические качества.	Уметь выполнять упражнения, характеризующие развитие физических качеств.	Понимать значение развития физических качеств..	Наклон вперёд, бег 2000м (девушки),3 000 м (юноши).
95	Упражнения культурно – этнической направленности.	Знать упражнения своего региона.	Уметь выполнять упражнения своего региона.	Понимать важность знания упражнений своего региона..	Текущий.
96-102	Резерв				

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

**Итоговая** оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

##### **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 (без вызова из строя), тестирование.

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 различной сложности; комбинированный метод.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) 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.

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

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным

разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.