

1 Пояснительная записка к программе по учебному предмету «Физическая культура» 10 -11 класс /девушки/

1.1 Нормативные документы

Федеральный уровень

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).

2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020г. № 254».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2020г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». «Межотраслевая программ развития школьного спорта до 2024 года».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.05.2021г. №241 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных общеобразовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных общеобразовательных программ» (Зарегистрирован 16.06.2021 №63889).

7.СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28).

3.Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016г. № 422н, с изменениями, внесенными Приказом Минтруда России от 25.12.2014г. № 1115н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550). //http://www.consultant.ru/; http://www.garant.ru/ 4.Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. №598, от 17.07.2015г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

(Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013г. № 30067)»//<http://www.consultant.ru/>;
<http://www.garant.ru/>

6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528)»//<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

7.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»(Зарегистрирован Минюстом России 04.07.2016 г. № 42729)»//<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

8.Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508, от 26.01.2017г. №79, от 06.03.2018г. № 231)»//<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
Региональный уровень

1. Концепция (обновленной) региональной системы оценки качества образования (Челябинская область)» (утверждена приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 21.09.2020 г. № 01/1958).

2. Концепция профориентационной деятельности муниципальной образовательной системы города Челябинска «Новые педагогические инструменты профессиональной ориентации обучающихся» (утверждена Комитетом по делам образования г.Челябинска от 02.09.2018г. №1837-у).

3.Концепция информационной политики в системе образования Челябинской области как стратегия развития информатизации управления качеством образования (утверждена приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 18.12.2018г. №03/3669).

1.2 Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, ФООП ООО Федеральный уровень

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897(в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, от 31.12.2015г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. №

19644) //http://www.consultant.ru/; http://www.garant.ru/

4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. № 1578, от 29.06.2017г. № 613) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 г. № 24480) //http://www.consultant.ru/; http://www.garant.ru/

5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г. №1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 9 февраля 2015г. Регистрационный №35953 (с 23.02.2015 года).

6.Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 г. № 35850).

Методические материалы

1.Примерная основная образовательная программа основного общего образования//http://fgosreestr.ru/

2.Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утвержден Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014 г.).

3.Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.08.2016г. № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

4.Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / http://ipk74.ru/news.

5.Информационно-методические материалы о Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» для учащихся 8-11 классов / http://ipk74.ru/news.

Региональный уровень

1.Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.06.2016г. № 03/5697 «О направлении рекомендаций о внутренней системе оценки качества образования в общеобразовательных организациях Челябинской области» www.ipk74.ru

2. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 20.06.2016г. № 03/5409 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» www.ipk74.ru

3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.10.2017г. № 1213/10414 «О направлении рекомендаций по организации образовательной деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с детьми-инвалидами, в условиях инклюзивного образования в общеобразовательных организациях по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» www.ipk74.ru

4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 29.08.2017г. № 1213/7933/1 «О направлении методических рекомендаций по формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ» www.ipk74.ru

5. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 11.09.2015г. № 03-02/7732 «О направлении рекомендаций по вопросам разработки и реализации адаптированных образовательных программ в общеобразовательных организациях»

6. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспикив, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; Мин-во образования и науки Челяб. обл.; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

Рабочая программа по учебному предмету составлена на основании

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2019г./ и Примерной программы.

Методических писем Минобрнауки Челябинской области «Об особенностях реализации основной общеобразовательной программы СОО в соответствии с ФГОС и ФОП СОО в 2025/2026 учебном году» №5780 23.06.2025г.

Методических писем «Об особенностях преподавания учебных предметов по образовательным программам в соответствии с обновленными ФГОС СОО и ФОП СОО в 2023/2024 учебном году» Минобрнауки Челябинской области №5474 25.05.2023г.

Учебного плана МБОУ «Лицей №11 г. Челябинска» на 2025/2026 учебный год.

В 10-11 классах для освоения учебного предмета «Физическая культура» используется учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2019г.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и темам. Она рассчитана в 10 классах на 68ч, в 11 классах на 68 учебных часа ежегодно из расчета 3 часа, включая модуль ритмическая гимнастика 34 часа.

Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

В своей работе педагог использует ресурсы, размещенные на информационноконсультационном портале ФЦПРО (<http://fgos74.ru/>), Центра методической и технической поддержки внедрения ИКТ в деятельность ОУ и обеспечения

доступа к образовательным услугам и сервисам (<http://ikt.ipk74.ru/>), а также материалы виртуального методического кабинета (<http://ipk74.ru/virtualcab>) официального сайта ГБОУ ДПО ЧИППКРО (<http://ipk74.ru/>). В образовательной деятельности необходимо использовать следующие сайты:

-сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5»(<http://fizkultura-na5.ru>); -
учительский портал (<http://www.uchportal.ru>);

-журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<http://spo.1september.ru>);

-журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<http://www.schoolpress.ru>);

-научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» » (<http://www.teoriya.ru>).

Тематическое планирование включает перечень разделов и тем с указанием количества часов на изучение каждой темы, а также фиксируется возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов (далее – ЭОР), допущенных к использованию при реализации основных общеобразовательных программ, и доступ к которым предоставляет ФГИС «Моя школа»

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурномассовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

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

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

-содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

-формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

-формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения самоконтроля;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

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

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также особенностей работы лица.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий

физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким образом, достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного «прочувствования» движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей.

В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, а также чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитываются климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы лицея, время, отведённое на успешное овладение

материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также запланированы контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебновоспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В начале учебного года и в конце проводится тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10-11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом правильно связаны темы между собой, определён объём учебного материала на каждый урок, учитывается этап обучения, проводится занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень техникотактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог обеспечивает каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставляет им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями.

2 Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

-использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

-характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в

данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

-характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

-выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

-выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

3 Содержание учебного предмета

Понятийная база и содержание учебной программы основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

-требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

-примерной программы среднего общего образования; -приказа

Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивнооздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

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

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

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

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

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительнокорректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные

процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

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

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

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

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

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

В рабочей программе 10-11 класса /девушки/ по предмету «Физическая культура» представлены виды программного материала базовой и вариативной части, в том числе и основы знаний о физической культуре. Базовая часть программного материала по данному разделу программы включает в себя основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Даются сведения по гигиене, рациональному режиму дня, самоконтролю, профилактике травматизма. Предусмотрены комплексы для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений, формированию практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Базовая часть программы выполняется в полном объёме в спортивных играх, гимнастике с элементами акробатики, лёгкой атлетике, элементах единоборств, лыжной подготовке. Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО) в соответствии с таблицей 3 и таблицей 4 реализуются на разделах оценка уровня физических кондиций и лыжная подготовка. Для проверки уровня физических кондиции используются региональные тесты, В.П. Горшков и др., Челябинск, и дополняя их тестами «Президентских состязаний». Такое сочетание позволяет качественно определить уровень физических кондиций учеников и сделать правильные выводы по улучшению отстающих качеств.

В содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Физическая культура призвана формировать у учащихся устойчивые потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, бережного отношения к своему здоровью. Распределяя учебное время на различные виды программного материала в соответствии с таблицей 1 программа физической культуры формирует разностороннее воздействие на развитие и формирование организма учащихся.

Углублённое обучение базовым двигательным действиям представлено в соответствии тематическим планированием в таблице 5 и таблице 6, включая технику основных видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, спортивных игр, элементов единоборств, лыжной подготовки), является особенностью урочных занятий. Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. Изучая конкретные разделы программы, пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой помощи при травмах. На уроках решаются основные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Вариативная часть в 10 - 11 классе составляет и включает в себя виды программного материала по спортивным играм, определению уровня физических кондиций, гимнастике с элементами акробатики.

Выбор содержания вариативной части обусловлен:

-социальным заказом родителей учащихся на укрепление здоровья, необходимостью профилактики различных заболеваний, развитием физических качеств учащихся, учитывая интересы и склонности детей; -особенностями материально-технической базы лицея: наличием тренажёрного и спортивного зала, стадиона.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний о физической культуре, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, результаты проверки уровня физических кондиций, контрольных упражнений (приложение).

Успеваемость по физической культуре основывается в большей мере на индивидуальности ученика. Оценка по физической культуре ориентирована на показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Ориентируясь на темп (динамику) изменений за определённый период.

Таблица 1

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
10-11 класс /девушки/**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	14	1	15
3	Спортивные игры	14	1	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	2	14
5	Элементы единоборств	6		6
6	Лыжная подготовка	12		12
7	Оценка уровня физических кондиций		6	6
	Итого	58	10	68

Количество часов: по программе: 68 часов; в неделю - 2 часа

Таблица 2

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 10-11 класс/девушки

Программный материал	I полугодие	II полугодие	Учебный год
Лёгкая атлетика	8	7	15
Оценка уровня физических кондиций	3	3	6
Спортивные игры	7	8	15
Гимнастика с элементами акробатики	12	2	14
Элементы единоборств		6	6
Лыжная подготовка		12	12
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
Итого	30	38	68

Таблица 3

Распределение учебного времени на НРЭО 10-11 класс /девушки/

№	Программный материал	Количество часов
1	Оценка уровня физических кондиций	6
2	Лыжная подготовка	4
	Итого	10

Таблица 4

Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей 10-11 класс

№ урока	Содержание учебного материала
5	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
6	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
7	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
33	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
34	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
35	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
36	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
57	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
58	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
59	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)

4 Тематическое планирование

Таблица 5

4.1 Тематическое планирование 10 класс /девушки/

I полугодие(30 часов)						
№	Наименование разделов, тем Количество часов	ЭОР	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты /УУД/	Формы контроля	НРЭО
Лёгкая атлетика 11 часов						

1.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила безопасности на уроках. Основы знаний о физической культуре. Основные принципы системы ФВ. Содержание комплекса УГГ. Биохимические основы техники бега, прыжков, метаний. Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Используют данные упражнения для развития скоростных способностей. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p>Контрольные упражнения</p>	
----	--	--	---	--	-------------------------------	--

				<p>достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		
2.	<p>Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега (совершенствование). Бег 2000м Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения</p>	

3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Специальные прыжковые упражнения. Упражнения в парах. Совершенствование прыжков в длину с разбега.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (умение). Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	
4.	Основы знаний. Механизмы лёгкоатлетических упражнений.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения.</p>	Коммуникативные действия	Контрольные упражнения,	

	<p>Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		<p>Беговые упражнения. Бег 100м (умение). Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов.</p>	<p>обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>	<p>тесты. Игровые задания.</p>	
--	---	--	---	--	------------------------------------	--

5.	Оценка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Тестирование: 4x9 (челночный бег), прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения</p>	Тестирование	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
----	------------------------------------	---	--	--	--------------	--

			<p>выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>			
6.	Оценка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек., вис на согнутых руках, угол, бег 400м.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Тестирование	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)

7.	Оценка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа (ноги на скамейке), наклон вперёд из положения сидя (гибкость), бег 1000м.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения</p>	Тестирование	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
8.	Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Правила безопасности при беге, прыжках, метании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой.</p> <p>Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание теннисного мяча и мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого</p>	Контрольные упражнения	

			<p>коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 1214м). Бег на 2000м (умение) Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	содержания.		
9.	<p>Совершенствование техники метания. Оценка умений метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение). Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения</p>	Контрольные упражнения	

10.	Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	Общеразвивающие упражнения с мячом. Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в	Познавательные действия включают действия исследования,	Контрольные упражнения, тесты	
			коридор 10м и заданное расстояние. Используют данные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.		
11.	Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	Общеразвивающие упражнения в парах. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов впередвверх на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) (умение). Выполнение обязанностей судьи на легко атлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения	Контрольные упражнения, тесты	
Спортивные игры /баскетбол/ 7 часов						

12.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>Развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повторение) Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Закрепление передачи одной рукой в движении.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Игровые задания</p>	
-----	--	--	--	---	--	--

			<p>элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок и стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		
--	--	--	---	--	--	--

13.	<p>Основы знаний. Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча.</p> <p>Совершенствование ловли и передач мяча.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (перестроение).</p> <p>Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений.</p> <p>Тактические действия в защите (совершенствование).</p> <p>Закрепление тактических действий в нападении.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча;</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий,</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Игровые задания</p>
-----	---	---	---	---	--

			<p>оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>оценки успешности усвоения.</p>	
14.	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения в парах.</p> <p>Комбинации элементов техники.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	<p>Контрольные упражнения</p>

15.	<p>Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Ловля мяча после отскока от щита; передача одной рукой в движении.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга,</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Игровые задания</p>	

				<p>уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>		
16.	<p>Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Броски по кольцу с различных точек. Штрафной бросок. Комбинации элементов техники. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Составляют комбинации из освоенных элементов защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания</p>	

17.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Оценить учащих в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Броски по кольцу с различных точек. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания	
			обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.			

18.	<p>Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча.</p> <p>Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Контрольные упражнения. Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания</p>	
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов						
19.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Основы знаний о физической культуре. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Равновесие: повторение элементов.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и</p>	<p>Контрольные упражнения</p>	

			<p>Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Комбинация с гимнастической скакалкой; комбинация с гимнастическим обручем. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Чётко выполняют строевые упражнения.</p>	<p>взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
--	--	--	---	--	--

20.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение опорного прыжка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Равновесие: повторение элементов; разучивание соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; закрепление комбинации из элементов. Разучивание опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий,	Контрольные упражнения	
			скакалкой; комбинация с гимнастическим обручем. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных упражнений.	оценки успешности усвоения.		
21.	Основы знаний. Гимнастические упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости.	https://myschool.edu.ru	Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. Равновесие: повторение элементов; закрепление соединения из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; совершенствование комбинации из 4-5 элементов. Закрепление опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают технику данных упражнений.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	

22.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	https://myschool.edu.ru	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. Равновесие: повторение элементов; совершенствование соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; комбинация из 4-5 элементов (умение). Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем. Описывают технику данных упражнений. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга,	Контрольные упражнения, тесты	
-----	---	---	--	--	-------------------------------	--

				уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
--	--	--	--	--	--	--

23.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Равновесие: повторение элементов; соединение из 3-4 элементов (умение). Повторение акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты	
24.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Оценка умений опорного прыжка. Развитие гибкости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Опорный прыжок на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись (умение). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем. Описывают технику данных упражнений. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения	
25.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и	https://myschool.edu.ru	Совершенствование различных перестроений.	Регулятивные действия	Контрольные упражнения	

	совершенствование комбинации. Оценка умений выполнения комбинаций с гимнастической скакалкой; обручем.		<p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг.</p> <p>Повторение элементов на брусьях; махом назад соскок прогнувшись; закрепление соединения из 3-4 элементов. Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем (умение). Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>	обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.		
26.	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование упражнений на бревне.	https://myschool.edu.ru	<p>Совершенствование различных перестроений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем.</p> <p>Равновесие на одной ноге; упор присев на одной ноге; махом назад соскок прогнувшись, совершенствование соединения из 3-4 элементов.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	

27.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование	https://myschool.edu.ru	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на	Регулятивные действия	Контрольные упражнения	
	соединения из элементов. Развитие гибкости.		гимнастической скамейке, стенке. Махом назад соскок прогнувшись; соединение из 3-4 элементов (умение). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Используют данные упражнения для развития гибкости.	обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.		
28.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости.	https://myschool.edu.ru	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Комбинация на гимнастическом бревне. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	

29.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Оценка умений выполнения акробатической комбинации, комбинации на гимнастическом бревне.	https://myschool.edu.ru	Общеразвивающие упражнения с мячом. Акробатическая комбинация (умение). Комбинация на гимнастическом бревне (умение). Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
30.	Совершенствование учащихся в	https://myschool.edu.ru	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	Познавательные	Контрольные	

	освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	u.ru	углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	упражнения, тесты	
--	--	--	--	---	-------------------	--

II полугодие

Гимнастика с элементами акробатики 2 часа

31.	Совершенствование учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Упражнения с обручем. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты	
32.	Оценка умений выполнения опорного прыжка. Развитие гибкости, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Упражнения с обручем. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) (умение). Комбинация из ранее освоенных элементов(умение). Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания	

Лыжная подготовка 12 часов

33.	<p>Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Виды лыжного спорта; применение лыжных мазей. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 	<p>Контрольные упражнения</p>	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.</p>
-----	---	--	---	--	-------------------------------	--

34.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	https://myschool.edu.ru	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным	Регулятивные действия	Контрольные упражнения	Лыжники и биатлонист
-----	---	---	---	---------------------------------	------------------------	----------------------

	Развитие выносливости.		спортом. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции.	обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.		ы Челябинск ой областипобедители и призёры России, мира, Олимпийск их игр. Выдающиеся спортсмен ы города и региона.
35.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники подъемов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения	Лыжники и биатлонист ы Челябинск ой областипобедители и призёры России, мира, Олимпийск их игр. Выдающиеся спортсмен ы города и региона.

36.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения. Лыжные эстафеты, игры. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники ранее изученных ходов, выносливости. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и	Контрольные упражнения, тесты	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России,
-----	--	---	--	--	-------------------------------	--

			и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
--	--	--	---	---	--	--

37.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	
38.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. Совершенствовать технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением.	Познавательные действия включают действия исследования,	Контрольные упражнения	
	Развитие выносливости.		Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.		

39.	Освоение техники перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости	https://myschool.edu.ru	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спуски и подъёмы; прохождение дистанции 3 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
40.	Освоение техники ходов. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Проверка умений и навыков в технике изученных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	
41.	Освоение торможения в заданном секторе. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе. Моделируют технику освоенных лыжных	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой	Контрольные упражнения	

			ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	информации, моделирование изучаемого содержания.		
42.	Освоение техники ходов, переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
43.	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Совершенствование элементов горной техники. Прохождение дистанции 3 км на время. Преодоление подъёмов и препятствий. Слаломный спуск. Торможение в заданном секторе. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	

44.	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Прохождение дистанции км на время. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля,	Контрольные упражнения, тесты	
			условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.		
Элементы единоборств 6 часов						

45.	<p>Основы знаний. Влияние занятий единоборствами на развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение и совершенствование стоек, передвижений.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приёмами. Разминка перед поединком. Подвижная игра «Борьба всадников». Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними 	<p>Контрольные упражнения</p>	
-----	--	--	--	---	-------------------------------	--

				общий язык и общие интересы.		
46.	Освоение приемов, страховки и самоконтроля. Развитие координационных качеств.	https://myschool.edu.ru	Приёмы само страховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
47.	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение судейства схватки.	https://myschool.edu.ru	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Приёмы само страховки. Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. Подвижная игра «Борьба всадников». Силовые упражнения и единоборства в парах. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения	

48.	Овладения приёмами страховки. Развитие координационных качеств.	https://myschool.edu.ru	Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную	Контрольные упражнения, тесты	
-----	--	---	---	---	-------------------------------	--

			безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.	деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
--	--	--	---	---	--	--

49.	Освоение захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты.	https://myschool.edu.ru	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты	
50.	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты.	https://myschool.edu.ru	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам	Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	

			в усвоении программного материала.			
Спортивные игры /волейбол/ 2 часа						

51.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Составляют комбинации из освоенных элементов техники; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения. Игровые задания</p>	
52.	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,</p>	<p>Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	<p>Контрольные упражнения. Игровые задания</p>	

			используют игровые действия для комплексного развития физических			
--	--	--	--	--	--	--

			способностей.			
--	--	--	---------------	--	--	--

Лёгкая атлетика 10 часов

53.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила безопасности на уроках лёгкой атлетик Медленный бег 4 минуты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения типа зарядки и гимнастики.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 	Контрольные упражнения, тесты	
54.	Совершенствование техники прыжка	https://myschool.edu.ru	Основы знаний: Влияние образа жизни на состо	Регулятивные	Контрольные	

	в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	u.ru	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>Медленный бег 4 минуты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения типа зарядки и гимнастики. Строевая подготовка (повторение)</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	упражнения	
55.	Оценить технику прыжка в высоту с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими элементами</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (умение)</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют в процессе совершенствования техники прыжка.</p>	<p>Познавательные</p> <p>действия включают исследование, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Контрольные упражнения, тесты	

56.	Оценить учащихся в освоении техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Медленный бег 6 минут. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (умение). Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно	Контрольные упражнения, тесты	
				контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		

57.	Определение уровня физической подготовленности.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций. Общеразвивающие упражнения с набивными мя</p> <p>Строевая подготовка / повторение /</p> <p>Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок в длину подтягивание на низкой перекладине; вставание лёжа на спине за 30 сек.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Контрольные упражнения	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
58.	Определение уровня физической подготовленности.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций. Общеразвивающие упражнения с набивными мя</p> <p>Строевая подготовка / повторение /</p> <p>Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис угол; бег 400м.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Контрольные упражнения	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)

			безопасности.			
--	--	--	---------------	--	--	--

59.	Определение уровня физической подготовленности.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастической Строевая подготовка / повторение /</p> <p>Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, нога вперёд из положения сидя / + см /; бег 1000м.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	Контрольные упражнения	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
60.	Оценка умений спринтерского бега. Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила техники безопасности при беге и метании</p> <p>Медленный бег 2 мин</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастической</p> <p>Бег 100м с низкого старта (умение).</p> <p>Совершенствование метания гранаты 300 - 500г</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов.</p>	<p>Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Контрольные упражнения, тесты	

61.	Оценка умений в броске набивного мяча. Развитие быстроты, силы.	https://myschool.edu.ru	<p>Общеразвивающие упражнения в парах на сопро гибкость.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах на сопро гибкость.</p> <p>Медленный бег до 8 мин. Совершенствование метания</p> <p>Метания гранаты 300-500г в коридор 10м (умение)</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками и различными</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование</p>	Контрольные упражнения, тесты	
			<p>исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (умение).</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	изучаемого содержания.		

62.	Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, силы, координационных качеств.	https://myschool.edu.ru	<p>Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов дальность с разбега (метание теннисного мяча и 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность и заданное расстояние коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную (1х1м) с расстояния 12-14м).</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей;</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	Контрольные упражнения, тесты	
-----	--	---	--	---	-------------------------------	--

			измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.			
Спортивные игры /волейбол/ 6 часов						

63.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними 	<p>Контрольные упражнения</p>	
-----	--	--	--	--	-------------------------------	--

				общий язык и общие интересы.		
64.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. Варианты техники приёма и передачи мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
65.	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Контрольные упражнения. Варианты подачи мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	

66.	Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны в зоны 2 и 4 (закрепление).	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать	Контрольные упражнения, тесты	
-----	--	---	--	---	-------------------------------------	--

			Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков. Варианты нападающего удара через сетку. Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
--	--	--	---	---	--	--

67.	<p>Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники блокирования нападающих ударов.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания	
68.	Совершенствование техники приёма	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая	Регулятивные	Контрольные	

	<p>и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.</p>	<p>и.ги</p>	<p>подготовка (совершенствование перестроений).Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4.Контрольные упражнения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>	<p>действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>упражнения, тесты. Игровые задания</p>	
--	---	-------------	--	---	---	--

4.2 Тематическое планирование 11 класс /девушки/

I полугодие(30 часов)							
№	Наименование разделов, тем Количество часов	ЭОР	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты /УУД/	Формы контроля	НРЭО	
Лёгкая атлетика 11 часов							

1.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила безопасности на уроках. Основы знаний о физической культуре. Основные принципы системы ФВ. Содержание комплекса УГГ. Биохимические основы техники бега, прыжков, метаний. Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Используют данные упражнения для развития скоростных способностей. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять</p>	<p>Контрольные упражнения</p>	
----	--	--	---	--	-------------------------------	--

			упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
2.	Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	Стреловая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега (совершенствование). Бег 2000м Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	

3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Специальные прыжковые упражнения. Упражнения в парах. Совершенствование прыжков в длину с разбега.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (умение). Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила</p>	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	
			безопасности.			

4.	<p>Основы знаний. Механизмы лёгкоатлетических упражнений. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Бег 100м (умение). Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов.</p>	<p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.</p>	
5.	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Оценка уровня физических кондиций. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Тестирование: 4х9 (челночный бег), прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования,</p>	<p>Тестирование</p>	<p>Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)</p>

			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической	контроля, корректировки		
--	--	--	---	-------------------------	--	--

			нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	своих действий, оценки успешности усвоения		
б.	Оценка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Оценка уровня физических кондиций. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек., вис на согнутых руках, угол, бег 400м. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Тестирование	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)

7.	Оценка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа (ноги на скамейке), наклон вперёд из положения сидя (гибкость), бег 1000м.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения</p>	Тестирование	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
8.	Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Правила безопасности при беге, прыжках, метании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой.</p> <p>Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой</p>	Контрольные упражнения	

			<p>теннисного мяча и мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 1214м).</p> <p>Бег на 2000м (умение)</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>информации, моделирование изучаемого содержания.</p>		
9.	<p>Совершенствование техники метания.</p> <p>Оценка умений метания.</p> <p>Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой.</p> <p>Беговые, прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега.</p> <p>Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение).</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения</p>	<p>Контрольные упражнения</p>	

			подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
10.	Совершенствование техники метания.	https://myschool.ed	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Познавательные	Контрольные	
	Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	u.ru	<p>Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние.</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.</p>	действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	упражнения, тесты	

11.	Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	Общеразвивающие упражнения в парах. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов впередвверх на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) (умение). Выполнение обязанностей судьи на легко атлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения	Контрольные упражнения, тесты	
Спортивные игры /баскетбол/ 7 часов						
12.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках баскетбола. Развитие координационных и кондиционных способностей. Совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение) Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Закрепление передачи одной рукой в движении.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания	

	<p>передач мяча.</p>		<p>Тактические действия в защите. Комбинации из освоенных элементов техники. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок и стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		
--	----------------------	--	---	---	--	--

13.	<p>Основы знаний. Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча.</p> <p>Совершенствование ловли и передач мяча.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (перестроение).</p> <p>Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений.</p> <p>Тактические действия в защите (совершенствование).</p> <p>Закрепление тактических действий в нападении.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования,</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Игровые задания</p>	
			<p>(в различных построениях).</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>		
14.	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения в парах.</p> <p>Комбинации элементов техники.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	<p>Контрольные упражнения</p>	

15.	<p>Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Ловля мяча после отскока от щита; передача одной рукой в движении.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и</p>	<p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли,</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Игровые задания</p>	

			действий; соблюдают правила безопасности.	взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
16.	Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Броски по кольцу с различных точек. Штрафной бросок. Комбинации элементов техники. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Составляют комбинации из освоенных элементов защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания	

17.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Оценить учащих в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Броски по кольцу с различных точек. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом;	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания	
			выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	содержания.		

18.	<p>Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча.</p> <p>Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Игровые задания</p>	
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов						
19.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Основы знаний о физической культуре. Правила безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Совершенствование поворотов в движении.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической</p>	<p>Контрольные упражнения</p>	

			<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками.</p> <p>Равновесие: повторение элементов.</p> <p>Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов.</p> <p>Комбинация с гимнастической скакалкой; комбинация с гимнастическим обручем.</p> <p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p>Чётко выполняют строевые упражнения.</p>	<p>культуре</p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

20.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение опорного прыжка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Равновесие: повторение элементов; разучивание соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; закрепление комбинации из	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования,	Контрольные упражнения	
			элементов. Разучивание опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; комбинация с гимнастическим обручем. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Описывают техникуобщеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных упражнений.	контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.		
21.	Основы знаний. Гимнастические упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости.	https://myschool.edu.ru	Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. Равновесие: повторение элементов; закрепление соединения из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; совершенствование комбинации из 4-5 элементов. Закрепление опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают технику данных упражнений.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	

22.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	https://myschool.edu.ru	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. Равновесие: повторение элементов; совершенствование соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; комбинация из 4-5 элементов (умение). Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем. Описывают технику данных упражнений. Описывают, анализируют и сравнивают	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли,	Контрольные упражнения, тесты	
-----	---	---	---	--	-------------------------------	--

			технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
--	--	--	--	--	--	--

23.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Равновесие: повторение элементов; соединение из 3-4 элементов (умение). Повторение акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты	
24.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Оценка умений опорного прыжка. Развитие гибкости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Опорный прыжок на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись (умение). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем. Описывают технику данных упражнений. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения	
			упражнений.			

25.	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование комбинации. Оценка умений выполнения комбинаций с гимнастической скакалкой; обручем.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Повторение элементов на брусьях; махом назад соскок прогнувшись; закрепление соединения из 3-4 элементов. Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем (умение). Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
26.	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование упражнений на бревне.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем. Равновесие на одной ноге; упор присев на одной ноге; махом назад соскок прогнувшись, совершенствование соединения из 3-4 элементов. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Эстафеты, игры, полосы	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого	Контрольные упражнения, тесты	

			препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	содержания.		
27.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование соединения из элементов. Развитие гибкости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Махом назад соскок прогнувшись; соединение из 3-4 элементов (умение). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Используют данные упражнения для развития гибкости.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
28.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости.	https://myschool.edu.ru	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Комбинация на гимнастическом бревне. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	

29.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Оценка умений выполнения акробатической комбинации, комбинации на гимнастическом бревне.	https://myschool.edu.ru	Общеразвивающие упражнения с мячом. Акробатическая комбинация (умение). Комбинация на гимнастическом бревне (умение). Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий,	Контрольные упражнения	
-----	---	---	--	--	------------------------	--

				оценки успешности усвоения.		
30.	Совершенствование учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	

II полугодие

Гимнастика с элементами акробатики 2 часа

31.	Совершенствование учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Упражнения с обручем. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты	
32.	Оценка умений выполнения опорного прыжка. Развитие гибкости, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Упражнения с обручем. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) (умение). Комбинация из ранее освоенных элементов(умение). Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации,	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания	

			методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	моделирование изучаемого содержания.		
Лыжная подготовка 12 часов						

33.	<p>Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Виды лыжного спорта; применение лыжных мазей. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними 	<p>Контрольные упражнения</p>	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.</p>
				<p>общий язык и общие интересы.</p>		

34.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр.</p> <p>Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции.</p>	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
35.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники подъемов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр.</p> <p>Совершенствование техники одновременного безшажного хода.</p> <p>Совершенствование выносливости, силы.</p> <p>Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.</p>	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
36.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения. Лыжные эстафеты, игры. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр.</p> <p>Совершенствование техники ранее изученных ходов, выносливости.</p>	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества:	Контрольные упражнения, тесты	Лыжники и биатлонисты Челябинской области

			<p>Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>	<p>умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>		<p>областипобедители и призёры России, мира, Олимпийск их игр. Выдающиеся спортсмен ы города и региона.</p>
--	--	--	---	---	--	---

37.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	
38.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. Совершенствовать технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения	

39.	Освоение техники перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости	https://myschool.edu.ru	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спуски и подъёмы; прохождение дистанции 3 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
40.	Освоение техники ходов. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Проверка умений и навыков в технике изученных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	
41.	Освоение торможения в заданном секторе. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий.	Познавательные действия включают действия	Контрольные упражнения	

			<p>Торможение в заданном секторе.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>	<p>исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>		
42.	<p>Освоение техники ходов, переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения</p>	
43.	<p>Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Совершенствование элементов горной техники. Прохождение дистанции 3 км на время. Преодоление подъёмов и препятствий. Слаломный спуск. Торможение в заданном секторе. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты</p>	

44.	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Прохождение дистанции км на время. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью	Контрольные упражнения, тесты	
-----	--	---	--	---	-------------------------------------	--

			Совершенствование техники ранее изученных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.		
--	--	--	---	--	--	--

Элементы единоборств 6 часов

45.	<p>Основы знаний. Влияние занятий единоборствами на развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение и совершенствование стоек, передвижений.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приёмами. Разминка перед поединком. Подвижная игра «Борьба всадников». Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать 	<p>Контрольные упражнения</p>	
-----	--	--	--	--	-------------------------------	--

				бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
46.	Освоение приемов, страховки и самоконтроля. Развитие координационных качеств.	https://myschool.edu.ru	Приёмы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
47.	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение судейства схватки.	https://myschool.edu.ru	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Приёмы самостраховки. Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. Подвижная игра «Борьба всадников». Силовые упражнения и единоборства в парах. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения	

48.	Овладения приёмами страховки. Развитие координационных качеств.	https://myschool.edu.ru	Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Раскрывают	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера,	Контрольные упражнения, тесты	
			значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.	планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		

49.	Освоение захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты.	https://myschool.edu.ru	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты	
50.	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты.	https://myschool.edu.ru	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Составляют простейшие	Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой	Контрольные упражнения, тесты	

			комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	информации, моделирование изучаемого содержания.		
Спортивные игры /волейбол/ 2 часа						

51.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Составляют комбинации из освоенных элементов техники; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения. Игровые задания</p>	
52.	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими</p>	<p>Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	<p>Контрольные упражнения. Игровые задания</p>	

			эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.			
Лёгкая атлетика 10 часов						

53.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила безопасности на уроках лёгкой атлетик Медленный бег 4 минуты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения типа зарядки и гимнастики.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, 	Контрольные упражнения, тесты	
				находить с ними общий язык и общие интересы.		

54.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Основы знаний: Влияние образа жизни на состояние здоровья.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Медленный бег 4 минуты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения типа зарядки и гимнастики. Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	Контрольные упражнения	
55.	Оценить технику прыжка в высоту с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими элементами.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (умение)</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют в процессе совершенствования техники прыжка.</p>	<p>Познавательные действия включают исследование, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Контрольные упражнения, тесты	
56.	Оценить учащихся в освоении техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Медленный бег 6 минут.</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (умение).</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместные действия.</p>	Контрольные упражнения, тесты	

				совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
57.	Определение уровня физической подготовленности.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с набивными мя</p> <p>Строчная подготовка / повторение /</p> <p>Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок в дл подтягивание на низкой перекладине; вставание лёжа на спине за 30 сек.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Контрольные упражнения	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)

58.	Определение уровня физической подготовленности.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с набивными мяча</p> <p>Строевая подготовка / повторение /</p> <p>Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис угол; бег 400м.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её</p>	<p>Познавательные</p> <p>действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование</p>	Контрольные упражнения	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
-----	---	---	--	--	------------------------	--

			<p>по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>изучаемого содержания.</p>		
59.	Определение уровня физической подготовленности.	https://myschool.edu.ru	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастического бруса</p> <p>Строевая подготовка / повторение /</p> <p>Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, ноги вперёд из положения сидя / + см /; бег 1000м.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>	<p>Регулятивные</p> <p>действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	Контрольные упражнения	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)

60.	Оценка умений спринтерского бега. Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила техники безопасности при беге и метания</p> <p>Медленный бег 2 мин</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастического бруса</p> <p>Бег 100м с низкого старта (умение).</p> <p>Совершенствование метания гранаты 300 - 500г</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов.</p>	<p>Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Контрольные упражнения, тесты	
61.	Оценка умений в броске набивного мяча. Развитие быстроты, силы.	https://myschool.edu.ru	<p>Общеразвивающие упражнения в парах на сопр гибкость.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах на сопр гибкость.</p>	<p>Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и</p>	Контрольные упражнения, тесты	

			<p>Медленный бег до 8 мин. Совершенствование метания гранаты 300-500г в коридор 10м (умение)</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (умение).</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>		
--	--	--	---	--	--	--

62.	Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, силы, координационных качеств.	https://myschool.edu.ru	<p>Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов дальность с разбега (метание теннисного мяча и 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченн полного разбега на дальность и заданное расстоя коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную (1x1м) с расстояния 12-14м).</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	Контрольные упражнения, тесты	
-----	--	---	--	---	-------------------------------	--

			инструктора на занятиях с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.			
Спортивные игры /волейбол/ 6 часов						

63.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать 	<p>Контрольные упражнения</p>	
-----	--	--	--	---	-------------------------------	--

				<p>бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

64.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. Варианты техники приёма и передачи мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения	
65.	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Контрольные упражнения. Варианты подачи мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты	
66.	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений).	Коммуникативные действия обеспечивают	Контрольные упражнения, тесты	

	<p>Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие координационных способностей.</p>		<p>Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков. Варианты нападающего удара через сетку. Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>		
--	---	--	--	---	--	--

67.	<p>Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники блокирования нападающих ударов.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Правила и организация игры.</p> <p>Строевая подготовка (совершенствование перестроений).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Игровые задания</p>	
			<p>сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>			

68.	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Контрольные упражнения.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания</p>
-----	--	---	---	---	---

Приложение к тематическому планированию

Спортивные игры. В 10—11 классах продолжается углублённое изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, способы передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов способов взаимодействия в 10—11 классах продолжается освоение более сложных приёмов техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще выбирать метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приёмов.

В старшем школьном возрасте увеличивается роль игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют приемами группового взаимодействия в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить необходимое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации. Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведённого на спортивные игры, или в два этапа.

Гимнастика с элементами акробатики. В старших классах продолжается более углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это происходит благодаря соединению различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль, поскольку готовят их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для благополучного материнства в будущем.

Во время уроков учитель обращает внимание учащихся на большую роль гимнастических упражнений не только в развитии физических способностей, но и в воспитании волевых качеств (особенно это касается упражнений на снарядах), формировании красивой осанки, фигуры, походки, движений. С этой целью он сообщает необходимые сведения о значении гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Лёгкая атлетика. В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов прыжков и метаний. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект и способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. На уроках по лёгкой атлетике следует создавать условия для воспитания у старшеклассников стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаёт благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчётом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. При планировании занятий с юношами следует предусмотреть использование материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Лыжная подготовка. Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся той же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Чаще, чем в средних классах, устраиваются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять мало-интенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы для отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Элементы единоборств. В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приёмы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). В этот период усиливается сопряжённое совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей. Освоению программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами единоборства могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Вариативная часть содержания программного материала. Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено. При выборе материала вариативной части предпочтение отдаётся национальным, а также имеющим большое прикладное значение видам физических упражнений, спортивных игр, упражнениям зимних видов спорта.

Приложение к тематическому планированию

Таблица 7

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
Правовые основы физической культуры и спорта	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спор- том. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.

<p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</p>	<p>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.</p>	<p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.</p>
<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими</p>	<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.</p>	<p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-</p>
<p>упражнениями</p>	<p>Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>

<p>Основные формы и виды физических упражнений</p>	<p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).</p>	<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.</p>
<p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.</p>	<p>Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.</p>	<p>Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр.</p>
<p>Способы регулирования и контроля физических</p>	<p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие</p>	<p>Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на</p>

нагрузок во время занятий физическими упражнениями	величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
Основы организации двигательного режима	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе».

Понятие телосложения и характеристика его	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий
основных типов	изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.	физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования.
Способы регулирования массы тела человека	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения.
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.
Современные спортивнооздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады.
Современное олимпийское и физкультурномассовое движения	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.

Спортивные игры		
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий,
		меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.

<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости</p>
	<p>длительностью от 20 с до 18 мин.</p>	
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>

Углубление знаний о спортивных играх	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места для проведения игр.

Гимнастика с элементами акробатики

Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
---	--	---

Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Лёгкая атлетика		
Развитие выносливости	Длительный бег до 20,25 мин. ,кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Используют данные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростносиловых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных	Эстафеты, старты из различных исходных положений,	Используют данные упражнения для развития

способностей	бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	скоростных способностей.
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
--	---	---

Лыжная подготовка

Знания	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
--------	---	--

Элементы единоборств

Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.
--------	--	---

Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Совершенствование организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.
Самостоятельные занятия физическими упражнениями		

Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания
Совершенствуйте координационные способности	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности

Ритмическая гимнастика	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очерёдность их выполнения	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев
Атлетическая гимнастика	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики.
Роликовые коньки	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приемы.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений.
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.
Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры.	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах.
Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики.	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологически направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; - овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. *Соблюдать правила:*
- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
 - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. *Осуществлять:*
 - самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительнокорректирующей направленностью;
 - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
 - приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - приёмы массажа и самомассажа;
 - занятия физической культурой и спортивные соревнования и учащимися младших классов;
 - судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять:
 - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; - планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- Определять:*
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
 - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; - дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Таблица 8

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4

	Бег 100 м, с	14,3	17,5
--	--------------	------	------

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10.00

Освоить следующие дв изательные умения, навыки и способности:

- *в метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по мощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- *в единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- *в спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 9) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

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

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта. *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Тесты	Воз-раст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	16 17	5,2 ниже 5,1	5,1 – 4,8 5,0 – 4,7	4,4 выше 4,3	6,1 ниже 6,1	5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	4,8 выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек	16 17	8,2 ниже 8,1	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	7,3 выше 7,3	9,7 ниже 9,6	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	8,4 выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 ниже 190	195-210 205-220	230 выше 240	160 ниже 160	170-190 170-190	210 выше 210
Выносливость	6-минут-ный бег, м	16 17	1100 ниже 1100	1300-1400 1300 -1400	1500 выше 1500	900 ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 ниже 5	9 - 12 9 - 12	15 выше 15	7 ниже 7	12 - 14 12 - 14	20 выше 20
	Подтягивание на перекладине	16						

Силовые	из вися, раз (юн), на низкой перекладине	17	4 ниже 5	8 - 9 9 - 10	11 выше 12			
	из вися лёжа, раз (дев)	16 17				6 ниже 6	13 - 15 13 - 15	18 выше 18

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно- измерительные материалы, используются при оценивании уровня подготовки учащихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладением программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

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

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

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, не уверенно, не чётко.

Оценивание успеваемости по физической культуре основывается на общих педагогических принципах и положениях, но имеет свою специфику. Она в большой мере должна отвечать индивидуальности ученика. Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться необходимо на темп (динамику) изменения их за определённый период.

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за полугодие выводится на основании текущих

отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программ. Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодовых отметок.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесённых к специальным медицинским группам».

Занятия со специальной медицинской группой «А» в учреждениях общего образования проводятся учителем физической культуры, либо в кабинете ЛФК поликлиники. Занятия со специальной медицинской группой «Б» проводятся только в кабинете ЛФК поликлиники.

Тестирование двигательных возможностей учащихся является одной из важнейших областей деятельности учителя физической культуры. Физическая (двигательная) подготовленность - важный компонент здоровья и её улучшение - одна из важнейших задач физического воспитания.

Контрольные срезы (тестирование) составлены на основании региональных и федеральных тестов программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях; А.А. Зданевич, Москва, 2016 года.

Содержание тестов во всех классах соответствует федеральному государственному образовательному стандарту и соотносится с требованиями к умениям и навыкам учащихся.

Их назначения:

-Выявлять уровень развития кондиционных и координационных способностей.

-Оценивать качества технической подготовленности.

На основе результатов контрольных срезов:

-Осуществляем объективный контроль за обучением учащихся, выявляем преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий.

-Сравниваем подготовленность, как отдельных учащихся, так и подготовленность классов в параллели.

-Проводим отбор учащихся для занятий тем или иным видом спорта.

-Определяем лучших учащихся для участия в соревнованиях.

Результаты контрольных срезов важны и для самих учащихся. В ходе проведения срезов учащиеся узнают не только исходный уровень развития двигательных способностей, но и наблюдают его изменения за определённое время. Так же результаты срезов стимулируют учащихся к дальнейшему повышению своего физического развития. Уровень физической подготовленности - один из основных количественных показателей успеваемости по физической культуре. Тесты рассчитаны на учащихся всех классов. Контрольные срезы проводятся в сентябре - октябре, годовой в апреле - мае. Результаты контрольных срезов (тестирования) заносятся в индивидуальную карту физической подготовленности учащихся, которая отражает уровень физического развития с 1-11 класс.

Контрольные срезы включают в себя:

Подтягивание из виса на высокой перекладине /юноши/, на низкой перекладине /девушки/ Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Вставание в сед из положения лёжа, руки за головой, ноги согнуты /30 сек; 1 мин/

Наклон вперёд из положения сидя, ноги врозь/гибкость/ Прыжок в длину с места.

Челночный бег 4х9м, 3х10м

Бросок набивного мяча /1 кг/ двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 6 минутный бег.

Спринтерский бег 30м, 60м, 100м.

Прыжки через скакалку / 30 сек., 1мин./ Контрольно-измерительные материалы включают в себя тесты комплекса ГТО.

