

Приложение к ООП СОО
утвержденной приказом директора
от 31.08.2020 № 86
(с изменениями утвержденными
приказом директора от 27.08.2021
№ 99/1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10,11класс

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА

Пояснительная записка

Нормативные документы

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10,11 классов составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 г. N 413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012, регистрационный номер 24480
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
4. Примерной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16)).
5. Приказ № 254 от 20.05.2020 г «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
6. Образовательная программа основного общего образования МБОУ Июльской СОШ.
7. Учебный план МБОУ Июльская СОШ

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа по «Физическая культура» разработана на основе авторской программы: Зданевича А.А, В.И.Ляха.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

УМК программы по предмету «Физическая культура»

1. УМК «Физическая культура». 10-11 классы. Лях В.И.
2. УМК «Физическая культура». 10-11 классы под редакцией В.И.Ляха, изд. «Просвещение», 2015.
3. УМП «Баскетбол в школе», Дулин А.Л., изд. «Удмуртия», 2009 г.
4. УМП «Легкая атлетика», Малков Ю.Н., изд. «Удмуртия», 2009 г.
5. УМП «Настольная книга учителя физической культуры», изд. «Удмуртия», 2010 г.

Линия УМК предназначена для изучения физической культуры в 10-11 классах. Учебно-методические комплексы переработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, примерными программами по предмету «Физическая культура» и рабочими программами В.И. Ляха, а также основными положениями Федерального закона « О физической культуре и спорте». Учебный материал комплексов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение

учащихся к здоровому образу жизни. Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

Электронные ресурсы

1. <http://fcior.edu.ru/> ФЦИОР
2. <http://school-collection.edu.ru/> единая коллекция ЦОР
3. Российский образовательный портал
http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=7040&oll.ob_no_to=
4. Решу ЕГЭ <http://reshuege.ru/>
5. Современный учительский портал <http://easyen.ru/>

Цели:

Целью образовательной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

I. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере

организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные результаты

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
 - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта

восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные результаты

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные результаты

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; – выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты изучения курса «Физическая культура» для 10 класса

научится:

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

Планируемые предметные результаты изучения курса «Физическая культура» для 11 класса

- выпускник научится:**
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II. Содержание курса «Физическая культура» 10 класс. 102 часа

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: гранаты на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с

продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание курса «Физическая культура» 11класс. 102 часа

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: гранаты на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией

равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

III. Тематическое планирование по «Физическая культура» 10 класс (102 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности, воспитательный потенциал
	Легкая атлетика	12 часов	
1	Инструктаж по ТБ. по легкой атлетике. Техника низкого старта	1	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Выдающиеся спортсмены Удмуртской Республики Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
2	Ускорения с низкого старта. Бег 60 м на скорость.	1	Знать :названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.
3	Бег 100 м. на время	1	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
4	Эстафетный бег с передачей эстафетной палки.	1	-технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; -технически правильно отталкиваться и приземляться.
5	Челночный бег 3х10м. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	характеризовать значение физической подготовки солдат русской армии; Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений
6	Метание малого мяча с разбега на дальность	1	-выполнять упражнения для развития двигательных навыков; -технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60м.

7	Бег с преодолением препятствий, барьеров	1	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять л/а упражнения (бег в медленном темпе); -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега
8	Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места	1	<ul style="list-style-type: none"> уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. -выполнять л/а упражнения; -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками
9	Бег 2000м/3000м на время	1	<ul style="list-style-type: none"> -организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; -характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения
10	Метание гранаты 500/700г на дальность	1	<ul style="list-style-type: none"> Проявлять готовность к служению Отечеству, его защите. -организовывать и проводить подвижные игры; -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
11	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	<ul style="list-style-type: none"> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	<ul style="list-style-type: none"> Применять в повседневной жизни приобретенные знания, умения и навыки. -выполнять л/а упражнения (прыжки) -технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега.
	«Русская лапта»		
13	Правила игры «Русская лапта». Инструктаж по Т.Б.	1	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять л/а упражнения; -регулировать физическую нагрузку по

	Передача и ловля малого мяча в парах.		скорости и продолжительности выполнения упражнений. -уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
14	Ловля и передача малого мяча в парах со сменой мест. Игра «Русская лапта».	1	-выполнять л/а упражнения; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках.
15	Подача мяча различным способом. Ускорения по прямой и со сменой направления.	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
16	Ловля и передача мяча в движении. Подачи мяча различным способом.	1	-технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
17	Тактика игры в защите. Игра «Русская лапта» с судейством.	1	-распределять свои силы во время медленного разминочного бега;
18	Тактика игры в нападении Игра «Русская лапта» с судейством.	1	-технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении;
	Баскетбол	18 часов	
19	Инструктаж по ТБ. на уроках баскетбола. Стойка игрока, различные передвижения без мяча.	1	Использовать навыки сотрудничества со сверстниками -организовывать и проводить подвижные и спортивные игры.
20	Повороты на месте после остановки прыжком.	1	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы
21	Передача мяча от груди двумя руками	1	-выполнять движения с мячом с изменением направления; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
22	Различные передачи мяча со сменой мест	1	-выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

23	Ловля и передача мяча в движении, во встречных колоннах.	1	-технически правильно выполнять ведение и броски мяча; взаимодействовать с партнерами в игре
24	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	-выполнять броски мяча одной рукой разными способами; -контролировать силу, высоту и точность броска.
25	Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом.	1	-технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; -взаимодействие с партнерами в игре.
26	Ведение мяча с изменением направления «змейкой»	1	-технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину.
27	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1	-самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы.
28	Бросок мяча в движении после ведения.	1	-творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.
29	Бросок мяча в движении после ведения Вырывание, выбивание мяча.	1	-соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; -организовывать и проводить подвижные игры.
30	Бросок мяча в движении после ловли.	1	-выполнять упражнения для развития ловкости.
31	Бросок мяча в движении после ловли. Перехват мяча.	1	-выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.
32	Бросок мяча с места одной рукой от плеча. Перехват мяча.	1	-выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
33	Бросок мяча с места со средней дистанции. Тактика защиты.	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; -организовывать и проводить подвижные игры.

34	Броски в кольцо с дальней дистанции. Судейство. Тактика нападения.	1	-технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.
35	Штрафной бросок. Тактика игры: персональная защита	1	-выполнять упражнения для развития ловкости и координации.
36	Учебная игра с судейством. Тактика нападения.	1	-творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.
Гимнастика		12 часов	
37	Инструктаж по ТБ. на гимнастике. Строевые упражнения, перестроения.	1	Применять в повседневной жизни приобретенные знания, умения и навыки. -технически правильно выполнять упражнения акробатики; -организовывать и проводить подвижные игры.
38	Строевые упражнения. Акробатика: разучивание отдельных элементов.	1	-выполнять упражнения на гимнастическом бревне; -контролировать осанку при выполнении упражнений.
39	Упражнения на низкой перекладине: подъем переворотом, соскок махом назад.	1	Проявлять эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений. -выполнять упражнения для развития силы и координации..
40	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок. Элементы единоборств.	1	Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств.
41	Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках	1	-выполнять упражнения для развития равновесия; -соблюдать меры безопасности во время выполнения упражнений на бревне.
42	Акробатика: переворот боком, кувырок назад в	1	-выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с

	полу-шпагат, «мост» с поворотом. Стойка на руках.		правильной постановкой рук.
43	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Комбинация по акробатике	1	Проявлять эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений. -выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; -организовывать и проводить подвижные игры.
44	Упражнения на низкой перекладине, подтягивание в висе. Прыжки через скакалку.	1	-технически правильно выполнять перемах из вися стоя на низкой перекладине; -соблюдать правила взаимодействия с игроками; -организовывать и проводить подвижные игры
45	Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через «козла» способом "согнув ноги".	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
46	Опорный прыжок через «козла» способом "согнув ноги". Броски набивного мяча.	1	-выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; -удерживать стойку на руках в течении длительного времени.
47	Вольные упражнения под музыку (аэробика). Прыжки через скакалку. Элементы единоборств.	1	-технически правильно выполнять упражнения на перекладине
48	Вольные упражнения под музыку (аэробика). Элементы единоборств.	1	-выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности
	Лыжные гонки	24 часа	
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря.	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой Знать: известных биатлонистов лыжников Удмуртии.

50	Повороты на месте на лыжах. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3х км.	1	Проявлять бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. -технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.
51	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3х км.	1	- технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.
52	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3х км.	1	- подбирать лыжи и палки по росту; -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
53	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3х км	1	-подбирать лыжи и палки по росту; -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
54	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3км	1	Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах
55	Средняя и низкая стойка на спуске. Подвижная игра «Подними предмет»	1	-самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах
56	Торможение и повороты «плугом» на спуске. Подвижные игры на лыжах.	1	- технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон
57	Торможение и повороты «плугом» на спуске. Лыжная эстафета с преодолением подъёма.	1	-технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон
58	Спуск со склона с поворотом переступанием. Подъем в гору	1	- выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)

	«ёлочкой».		
59	Спуск со склона с поворотами и остановкой «плугом», преодоление контр-уклона.	1	-выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)
60	Преодоление контр-уклона на спуске. Прохождение дистанции до 3х км	1	- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.
61	Преодоление «ворот» на спуске Подъем в гору «ёлочкой» на скорость.	1	-выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.
62	Передвижение с чередованием изученных ходов. Прохождение дистанции до 3х км	1	- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
63	Техника и виды конькового хода. Подвижные игры на лыжах.	1	-выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
64	Прохождение дистанции 3/5км на время.	1	- технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах.
65	Техника и виды конькового хода. Лыжные эстафеты	1	-технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах.
66	Спуск в низкой стойке. Прыжки с небольших трамплинов.	1	- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
67	Спуск со склона с поворотами. Прыжки с небольших трамплинов.	1	-выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
68	Прохождение дистанции до 5 км Подвижные игры на лыжах	1	- технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
69	Техника и виды конькового хода. Подвижные игры на лыжах	1	-технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной

			деятельности.
70	Различные повороты на спуске Лыжные эстафеты с преодолением подъёма	1	-технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
71	Оценка техники конькового хода. Игра «Быстрый лыжник»	1	-выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; -соблюдать правила ТБ
72	Оценка техники конькового хода. Лыжные эстафеты.	1	-соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий
	Волейбол	6 часов	
73	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. История волейбола. Передвижения игрока.	1	-технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Проявлять бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
74	Передача мяча сверху со сменой мест в парах.	1	-выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
75	Передача мяча сверху со сменой мест в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1	-выполнять игровые упражнения с элементами волейбола. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.
76	Передача мяча сверху со сменой мест в парах через сетку. Игра на три паса.	1	-технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.
77	Верхняя прямая подача. Приём снизу. Игра на три паса.	1	-выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; -соблюдать правила взаимодействия с

			игроками.
78	Верхняя прямая подача. Учебная игра с судейством.	1	-выполнять игровые упражнения с элементами волейбола.
	Лёгкая атлетика	18 часов	
79	Инструктаж по ТБ на легкой атлетике. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Проявлять бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; -выполнять упражнения для развития ловкости и координации.
80	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег.	1	-организовывать и проводить подвижные игры с мячом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
81	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление.	1	-технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку.
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1	-выполнять упражнения с элементами волейбола; -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
83	Низкий старт. Прыжки через скакалку.	1	-технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами.
84	Бег с низкого старта. Челночный бег 3x10м.	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
85	Ускорения с низкого старта. Прыжки в длину с места.	1	-выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол.
86	Передача эстафетной палки. Бег 60 м на время	1	-организовывать и проводить подвижные игры с мячом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
87	Техника бега на средние дистанции. Бег с передачей эстафетной палки	1	-применять элементы волейбола в игре в пионербол; -соблюдать правила взаимодействия с

			игроками.
88	Бег в равномерном темпе до 2 км. Метание малого мяча с разбега	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
89	Бег 1500м на время Метание малого мяча с разбега	1	-характеризовать способы закаливания организма; -технически правильно выполнять челночный бег.
90	Метание малого мяча с разбега на результат.	1	-оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
91	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Разбег.	1	-соблюдать правила взаимодействия с игроками; -организовывать и проводить подвижные игры; -технически правильно метать мяч.
92	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Приземление.	1	-метать мяч на дальность с правильной постановкой руки.
93	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. -технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики.
94	Передача эстафетной палки в движении. Бег 2/3 км на время.	1	-равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бег; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
95	Бег с передачей эстафетной палки	1	-равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
96	Бег с преодолением препятствий, барьеров	1	-равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
	Мини-футбол	6 часов	
97	Инструктаж по Т.Б. на футболе. Передачи мяча в парах на месте и после перемещения	1	-технически правильно выполнять передачу мяча. Использовать навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной,

			учебной и других видах деятельности;
98	Различные передачи мяча. Ведение мяча по прямой и «змейкой»	1	-правильно останавливать катящийся мяч; -правильно наносить удар по катящемуся мячу.
99	Удары по воротам с места, после паса. Тактика игры в защите.	1	--правильно останавливать катящийся мяч; -правильно наносить удар по катящемуся мячу.
100	Удары по воротам с различной дистанции. Тактика нападения	1	--правильно останавливать катящийся мяч; -правильно наносить удар по катящемуся мячу -правильно взаимодействовать во время игры в мини-футбол.
101	Штрафной удар. Игра вратаря. Учебная игра с судейством	1	-называть игры и формулировать их правила; -соблюдать правила взаимодействия с игроками; -организовывать и проводить подвижные и спортивные игры
102	Пенальти. Игра вратаря. Учебная игра с судейством	1	Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. -взаимодействие игроков на поле.

III. Тематическое планирование по «Физическая культура» 11 класс (102 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности, воспитательный потенциал
	Легкая атлетика	12 часов	
1	Инструктаж по ТБ. по легкой атлетике.	1	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых

	Техника низкого старта		упражнений и основы правильной техники их выполнения. Выдающиеся спортсмены Удмуртской Республики Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
2	Ускорения с низкого старта. Бег 60 м на скорость.	1	Знать :названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.
3	Бег 100 м. на время	1	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
4	Эстафетный бег с передачей эстафетной палки.	1	-технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; -технически правильно отталкиваться и приземляться.
5	Челночный бег 3x10м. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	характеризовать значение физической подготовки солдат русской армии; Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений
6	Метание малого мяча с разбега на дальность	1	-выполнять упражнения для развития двигательных навыков; -технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60м.
7	Бег с преодолением препятствий, барьеров	1	-выполнять л/а упражнения (бег в медленном темпе); -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега
8	Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места	1	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. -выполнять л/а упражнения; -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с

			игроками
9	Бег 2000м/3000м на время	1	-организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; -характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения
10	Метание гранаты 500/700г на дальность	1	Проявлять готовность к служению Отечеству, его защите. -организовывать и проводить подвижные игры; -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
11	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Применять в повседневной жизни приобретенные знания, умения и навыки. -выполнять л/а упражнения (прыжки) -технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега.
	«Русская лапта»		
13	Правила игры «Русская лапта». Инструктаж по Т.Б. Передача и ловля малого мяча в парах.	1	-выполнять л/а упражнения; -регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений. -уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
14	Ловля и передача малого мяча в парах со сменой мест. Игра «Русская лапта».	1	-выполнять л/а упражнения; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках.
15	Подача мяча различным способом. Ускорения по прямой и со сменой	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

	направления.		
16	Ловля и передача мяча в движении. Поддачи мяча различным способом.	1	-технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
17	Тактика игры в защите. Игра «Русская лапта» с судейством.	1	-распределять свои силы во время медленного разминочного бега;
18	Тактика игры в нападении Игра «Русская лапта» с судейством.	1	-технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении;
	Баскетбол	18 часов	
19	Инструктаж по ТБ. на уроках баскетбола. Стойка игрока, различные передвижения без мяча.	1	Использовать навыки сотрудничества со сверстниками -организовывать и проводить подвижные и спортивные игры.
20	Повороты на месте после остановки прыжком.	1	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы
21	Передача мяча от груди двумя руками	1	-выполнять движения с мячом с изменением направления; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
22	Различные передачи мяча со сменой мест	1	-выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
23	Ловля и передача мяча в движении, во встречных колоннах.	1	-технически правильно выполнять ведение и броски мяча; взаимодействовать с партнерами в игре
24	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	-выполнять броски мяча одной рукой разными способами; -контролировать силу, высоту и точность броска.
25	Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом.	1	-технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; -взаимодействие с партнерами в игре.

26	Ведение мяча с изменением направления «змейкой»	1	-технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину.
27	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1	-самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы.
28	Бросок мяча в движении после ведения.	1	-творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.
29	Бросок мяча в движении после ведения Вырывание, выбивание мяча.	1	-соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; -организовывать и проводить подвижные игры.
30	Бросок мяча в движении после ловли.	1	-выполнять упражнения для развития ловкости.
31	Бросок мяча в движении после ловли. Перехват мяча.	1	-выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.
32	Бросок мяча с места одной рукой от плеча. Перехват мяча.	1	-выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
33	Бросок мяча с места со средней дистанции. Тактика защиты.	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; -организовывать и проводить подвижные игры.
34	Броски в кольцо с дальней дистанции. Судейство. Тактика нападения.	1	-технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.
35	Штрафной бросок. Тактика игры: персональная защита	1	-выполнять упражнения для развития ловкости и координации.
36	Учебная игра с судейством. Тактика нападения.	1	-творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.
	Гимнастика	12 часов	

37	Инструктаж по ТБ. на гимнастике. Строевые упражнения, перестроения.	1	Применять в повседневной жизни приобретенные знания, умения и навыки. -технически правильно выполнять упражнения акробатики; -организовывать и проводить подвижные игры.
38	Строевые упражнения. Акробатика: разучивание отдельных элементов.	1	-выполнять упражнения на гимнастическом бревне; -контролировать осанку при выполнении упражнений.
39	Упражнения на низкой перекладине: подъем переворотом, соскок махом назад.	1	Проявлять эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений. -выполнять упражнения для развития силы и координации..
40	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок. Элементы единоборств.	1	Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств.
41	Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках	1	-выполнять упражнения для развития равновесия; -соблюдать меры безопасности во время выполнения упражнений на бревне.
42	Акробатика: переворот боком, кувырок назад в полу-шпагат, «мост» с поворотом. Стойка на руках.	1	-выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук.
43	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Комбинация по акробатике	1	Проявлять эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений. -выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; -организовывать и проводить подвижные игры.
44	Упражнения на низкой перекладине,	1	-технически правильно выполнять перемах

	подтягивание в висячем положении. Прыжки через скакалку.		из виса стоя на низкой перекладине; -соблюдать правила взаимодействия с игроками; -организовывать и проводить подвижные игры
45	Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через «козла» способом "согнув ноги".	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
46	Опорный прыжок через «козла» способом "согнув ноги". Броски набивного мяча.	1	-выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; -удерживать стойку на руках в течении длительного времени.
47	Вольные упражнения под музыку (аэробика). Прыжки через скакалку. Элементы единоборств.	1	-технически правильно выполнять упражнения на перекладине
48	Вольные упражнения под музыку (аэробика). Элементы единоборств.	1	-выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности
	Лыжные гонки	24 часа	
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря.	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой Знать: известных биатлонистов лыжников Удмуртии.
50	Повороты на месте на лыжах. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3х км.	1	Проявлять бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. -технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.
51	Техника попеременного двухшажного хода.	1	- технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим

	Прохождение дистанции до 3х км.		и скользящим шагом по дистанции.
52	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3х км.	1	- подбирать лыжи и палки по росту; -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
53	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3х км	1	-подбирать лыжи и палки по росту; -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
54	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3км	1	Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах
55	Средняя и низкая стойка на спуске. Подвижная игра «Подними предмет»	1	-самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах
56	Торможение и повороты «плугом» на спуске. Подвижные игры на лыжах.	1	- технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон
57	Торможение и повороты «плугом» на спуске. Лыжная эстафета с преодолением подъёма.	1	-технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон
58	Спуск со склона с поворотом переступанием. Подъем в гору «ёлочкой».	1	- выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)
59	Спуск со склона с поворотами и остановкой «плугом», преодоление контр-уклона.	1	-выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)
60	Преодоление контр-уклона на спуске. Прохождение дистанции до 3х км	1	- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.
61	Преодоление «ворот» на спуске	1	-выполнять упражнения для развития

	Подъем в гору «ёлочкой» на скорость.		выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.
62	Передвижение с чередованием изученных ходов. Прохождение дистанции до 3х км	1	- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
63	Техника и виды конькового хода. Подвижные игры на лыжах.	1	-выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
64	Прохождение дистанции 3/5км на время.	1	- технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах.
65	Техника и виды конькового хода. Лыжные эстафеты	1	-технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах.
66	Спуск в низкой стойке. Прыжки с небольших трамплинов.	1	- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
67	Спуск со склона с поворотами. Прыжки с небольших трамплинов.	1	-выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
68	Прохождение дистанции до 5 км Подвижные игры на лыжах	1	- технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
69	Техника и виды конькового хода. Подвижные игры на лыжах	1	-технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
70	Различные повороты на спуске Лыжные эстафеты с преодолением подъёма	1	-технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
71	Оценка техники конькового хода. Игра «Быстрый лыжник»	1	-выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; -соблюдать правила ТБ
72	Оценка техники конькового хода. Лыжные эстафеты.	1	-соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий

	Волейбол	6 часов	
73	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. История волейбола. Передвижения игрока.	1	-технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Проявлять бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
74	Передача мяча сверху со сменой мест в парах.	1	-выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
75	Передача мяча сверху со сменой мест в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1	-выполнять игровые упражнения с элементами волейбола. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.
76	Передача мяча сверху со сменой мест в парах через сетку. Игра на три паса.	1	-технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.
77	Верхняя прямая подача. Приём снизу. Игра на три паса.	1	-выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
78	Верхняя прямая подача. Учебная игра с судейством.	1	-выполнять игровые упражнения с элементами волейбола.
	Лёгкая атлетика	18 часов	
79	Инструктаж по ТБ на легкой атлетике. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Проявлять бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

			-выполнять упражнения для развития ловкости и координации.
80	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег.	1	-организовывать и проводить подвижные игры с мячом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
81	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление.	1	-технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку.
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1	-выполнять упражнения с элементами волейбола; -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
83	Низкий старт. Прыжки через скакалку.	1	-технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами.
84	Бег с низкого старта. Челночный бег 3x10м.	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
85	Ускорения с низкого старта. Прыжки в длину с места.	1	-выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол.
86	Передача эстафетной палки. Бег 60 м на время	1	-организовывать и проводить подвижные игры с мячом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
87	Техника бега на средние дистанции. Бег с передачей эстафетной палки	1	-применять элементы волейбола в игре в пионербол; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
88	Бег в равномерном темпе до 2 км. Метание малого мяча с разбега	1	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
89	Бег 1500м на время Метание малого мяча с разбега	1	-характеризовать способы закаливания организма; -технически правильно выполнять челночный бег.
90	Метание малого мяча с разбега на результат.	1	-оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потерностях.

91	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Разбег.	1	-соблюдать правила взаимодействия с игроками; -организовывать и проводить подвижные игры; -технически правильно метать мяч.
92	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Приземление.	1	-метать мяч на дальность с правильной постановкой руки.
93	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. -технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики.
94	Передача эстафетной палки в движении. Бег 2/3 км на время.	1	-равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бег; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
95	Бег с передачей эстафетной палки	1	-равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
96	Бег с преодолением препятствий, барьеров	1	-равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
	Мини-футбол	6 часов	
97	Инструктаж по Т.Б. на футболе. Передачи мяча в парах на месте и после перемещения	1	-технически правильно выполнять передачу мяча. Использовать навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебной и других видах деятельности;
98	Различные передачи мяча. Ведение мяча по прямой и «змейкой»	1	-правильно останавливать катящийся мяч; -правильно наносить удар по катящемуся мячу.
99	Удары по воротам с места, после паса. Тактика игры в защите.	1	--правильно останавливать катящийся мяч; -правильно наносить удар по катящемуся мячу.

100	Удары по воротам с различной дистанции. Тактика нападения	1	--правильно останавливать катящийся мяч; -правильно наносить удар по катящемуся мячу -правильно взаимодействовать во время игры в мини-футбол.
101	Штрафной удар. Игра вратаря. Учебная игра с судейством	1	-называть игры и формулировать их правила; -соблюдать правила взаимодействия с игроками; -организовывать и проводить подвижные и спортивные игры
102	Пенальти. Игра вратаря. Учебная игра с судейством	1	Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. -взаимодействие игроков на поле.

Критерии и нормы оценивания

Основными видами проверки и оценки знаний по физической культуре являются следующие. Устный контроль осуществляется при помощи индивидуального, фронтального опроса. Письменный контроль происходит при выполнении тестов разного уровня. Пять основных форм контроля: 1) фронтальная форма. 2) групповая форма. 3) индивидуальный контроль. 4) комбинированная форма. Это сочетание индивидуального контроля с фронтальным и групповым. 5) самоконтроль. Контроль выполнения практической части программы: текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, зачет. Формы контроля: устный ответ; защита реферата; самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; занятия физической культурой и спортивные соревнования; судейство соревнований по одному из видов спорта. Нормы оценки знаний, умений и навыков по физической культуре

1. В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

2. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др. 3. Отметка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель

Скоростные	Бег 30 м, с	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
		17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
Координационные	Челночный	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
		17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
Скоростно-силовые	Пръжки в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		17	1100		1500	900		1300
Гибкость из положения стоя	Наклон вперед	16	5	9-12	15	7	12-14	20
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	16	4	8-9	11	6	13-15	18
		17	5	9-10	12	6	13-15	18

Виды испытаний и нормативы ГТО

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 100 м(с)	14.6	14.3	13.8	18.0	18.6	16.3
2	Бег 2 км(мин,с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	Бег 3 км(мин,с)	15.10	14.40	13.10			
3	Подтягивание на высокой/низкой	8	10	13	11	13	19

