

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение г. Шадринска**

**«Средняя общеобразовательная школа № 2»**

Рассмотрено:  
на методическом  
объединении  
учителей физической  
культуры и ОБЖ  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_ 2022г.

Принято:  
на научно-  
методическом совете  
МКОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа №2»  
\_\_\_\_\_ Колмогорцева Н.Н.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Средняя общеобразовательная  
школа №2»  
\_\_\_\_\_ Сергеева Т.А.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_\_ "августа 2022г.

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 10-11 классов**

**Автор - составитель: Абрамова Галина Ивановна,  
учитель физической культуры.**

**Шадринск, 2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции)
- с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, примерной программой учебного предмета «Физическая культура» от 20.09.2016г. № /16
- и на основе авторской примерной программы «Физическая культура 10-11 классы» В.И.Ляха (М: Просвещение 2019) с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413
- с рекомендациями Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
- с авторской программой «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Лях. М.: Просвещение, 2019г. и обеспечена учебником для образовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 класс( М:Просвещение )
- ООП НОО МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» (в действующей редакции).
- с УМК Лях В. П. «Физическая культура». 10 -11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014г.

Программа выполняет две основные функции:

- информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами данного учебного предмета;

- организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного

образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи:*

1. Сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры.

2. Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре.

3. Содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур.

4. Обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося.

5. Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать

жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

- Физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

#### *Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических

умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 134 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» 3 на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 2 раза в неделю в 10 и 11 классах.

Программа рассчитана на 134 учебных часа.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА физическая КУЛЬТУРА**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### *Планируемые личностные результаты*

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.

- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

- Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

- Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

- Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

- Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

- 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.

- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

- Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- 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.

- Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.

- Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

- 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.

• 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ *НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ*

Выпускник на базовом уровне научится:

• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

• Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

• Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

• Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.

• Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.

• Составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

• Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.

• Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

• Практически использовать приемы самомассажа и релаксации.

• Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности.

• Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.

• Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.

• Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

• *Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга.*

• *Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.*

• *Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.*

• *Выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта.*

- Выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта.
- Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
- Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Таблица распределения количества учебных часов**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Легкая атлетика	20	20
3.	Спортивные игры ( баскетбол/ волейбол/ футбол )	30 12+12+6	30 12+12+6
4.	Гимнастика ( гимнастика с элементами акробатики/ элементы единоборств)	10	10
5.	Лыжная подготовка	8	8
6.	Итого:	68	68

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Физическая культура как область знаний**

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. **Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».** Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием



здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

## **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

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

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной деятельности, основы методики их организации и проведения, контроля и оценки эффективности занятий.

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

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Знакомьтесь с историей комплекса ГТО.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации ( на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно- тактические действия в командных ( игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### *Спортивные игры*

**Футбол.** Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

**Баскетбол.** Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

**Волейбол.** Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отражённого сеткой. Подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении и игра в защите. Упражнения с отягощениями и без них. Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол

**Гимнастика.** Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

**Легкая атлетика** Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

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

10-11 класс

Раздел	№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
Спортивные игры		<b>Футбол</b>	<b>6</b>	Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.
		<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.
		<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отражённого сеткой. подача мяча

				в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении и игра в защите. Упражнения с отягощениями и без них. Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол
<b>Гимнастика</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
<b>Легкая атлетика</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.  Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>		<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p>Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания</p>
---------------------------------	--	---------------------------------	-----------------	---

## Поурочное планирование 10 класс

	Тематическое планирование	Д.з	Содержание
	1 четверть 18 час ( 10ч- легкая атлетика ,8ч- баскетбола,)		
1	Легкая атлетика. Техника бега на спринтерских дистанциях. Высокий и низкий старт до 40м.	П.22 с. 112  П.16	Общеразвивающие упражнения на месте . <i>Высокий и низкий старт до 40м , стартовый разгон.</i> Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. <i>Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.</i> Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях ( 60,100м) Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. <i>Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.</i> Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире.
2	Техника бега на спринтерских дистанциях	П.22 с. 113- 115	Общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). <i>Правила соревнований .</i> Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Знакомство с историей комплекса ГТО
3	Техника бега на спринтерских дистанциях Бег на результат 100м.	С. 229	Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.
4	Техника эстафетного бега.	П.4	<i>Эстафетный бег.</i> Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче нор комплекса ВФСК «ГТО».
5	Техники бега на средние и длинные дистанции Бег на результат 400м. Спортивная ходьба.	П.22 с. 115  П.8	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом времени. <i>Бег 3000м(Ю), 200м.(Д).</i> <i>Техника спортивной ходьбы.</i> Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной деятельности, основы методики их

		П.11	организации и проведения, контроля и оценки эффективности занятий Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.
6	Техника прыжка в длину с места и разбега Прыжок в длину с места на результат	П.22 с.11 5- 117	Совершенствование техники выполнения специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега на результат. <i>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</i> Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц.
7	Техника прыжка в длину с места и разбега	П.22 с.11 7- 118	<i>Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Выполнение прыжка в длину с разбега на результат.</i> Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.
8	Техника прыжка в высоту с разбега Прыжок в высоту с разбега на результат		Совершенствование прыжка в высоту с разбега на результат. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений
9	Техника метания снаряда Бросок набивного мяча на результат.	П.22 с. 118- 120	Совершенствование техники метания снаряда Метание гранаты ( 500, 700грамм) в цель и на дальность . Бросок набивного мяча на результат. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата
10	<i>Преодоление полосы препятствий</i>		<i>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков</i>
11	Баскетбол Техническая подготовка Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	П.17 с.66- 67	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. <i>Комбинации из освоенных элементов передвижений.</i> Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Требования к технике безопасности. Футбол и баскетбол – современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.
12	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча	П.17 с. 67- 68 П.3	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Физическая культура и здоровый образ жизни
13	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча		Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола
14	Техническая подготовка. Ведение мяча.		Совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.
15	Техническая подготовка.	П.17	Совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча в



	Ведение мяча	с. 68 -69	простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней физкультминуток, физкультпауз.
16	Техническая подготовка. Броски	П.17 с. 69 -71	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.
17	Техническая подготовка. Броски.	П.5	Техника безопасности при занятии спортивными играми и гимнастикой. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Упражнения общей физической подготовки.
18	Тактическая подготовка. Нападение.	П.17 с.72- 73	Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Игра в нападении, игровые действия 3:3, 2:2 Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение.
2 четверть 14 час ( 4 ч.- баскетбола, 10ч.- гимнастики)			
19	Баскетбол. Тактическая подготовка. Атака корзины		Техника безопасности при занятии спортивными играми и гимнастикой. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Игра в нападении, игровые действия 3:3, 2:2. «Передай мяч и выходи». Игра по упрощенным правилам баскетбола.
20	Тактическая подготовка. Защита		Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта
21	Игровая подготовка. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.		Игровая подготовка. Совершенствование тактики игры <i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</i> Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. <i>Игра по правилам.</i> Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.
22	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной	П.10	Упражнения общей физической подготовки. Упражнения с отягощениями и без них. Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол.

	координации и игровой ловкости		
23	Гимнастика Строевые упражнения	П.21 с. 100-101	<i>Поворот кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</i> Компоненты основ культуры здорового образа жизни(физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно- спортивного и оздоровительного характера. <i>Техника безопасности при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</i>
24	Акробатические упражнения и комбинации	П.21 с. 107-110	Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).
25	Акробатические упражнения и комбинации		Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки),
26	Акробатические упражнения и комбинации	п.6	Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. <i>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</i>
27	Опорные прыжки	П.15	Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косога разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). <i>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц</i> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

28	Подтягивание, висы и упоры.	П.21 с. 102-106	Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. <i>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i> <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</i>
29	Упражнения прикладной направленности Элементы единоборства	П.24 с. 132-135  П.29	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Элементы единоборства. Приемы самостраховки. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры
30	Общая и специальная физическая подготовка Элементы единоборства Приемы борьбы лежа.	П.24 с. 135 – 136  П.30	Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Элементы единоборства. Приемы борьбы лежа. <i>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</i> Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
31	Общая и специальная физическая подготовка Элементы единоборства Приемы борьбы стоя.	П.24 с. 136 - 139	Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Элементы единоборства. Приемы борьбы стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него. <i>Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.</i>
32	Преодоление полосы препятствий	П.5	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
3 четверть -20 часов ( 8ч.- лыжная подготовка, 12ч. –волейбол)			
33	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах	П.23 с.	Строевые упражнения. Подбор инвентаря, передвижение по лыжне классическими ходами.

	по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности)	122-123	Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.
34	Техника попеременно двушажного хода	П.16	Комплексы общеразвивающих упражнений. Техническая подготовка. Совершенствование элементов попеременного двушажного хода. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.
35	Техника бесшажного и одношажного ходов		Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО». Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
36	Совершенствование комбинированного хода.	П.23 с. 124-126	Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.
37	Техника конькового хода		Обучение и совершенствование техники коньковых ходов Полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Классификация коньковых лыжных ходов.
38	Спуски, подъемы, торможения.	П.23 с. 126-128	Спуски, подъемы, торможения. Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста
39	Прохождение дистанции 3км,5км на время.		Прохождение дистанции 3км.,5 км. на время. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.
40	Бег на лыжах различными способами <i>Специальная подготовка.</i>		Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и

			развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.
41	Техника перемещений. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	П.19 с. 82	Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</i> Требования к технике безопасности. Правила игры в волейбол.
42	Техника перемещений. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	П.27	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</i> Требования к технике безопасности. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.
43	Техника приема и передач мяча.	П.19 с. 83-85	Освоение и совершенствование техники приема и передач мяча. <i>Варианты техники приема и передачи мяча.</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</i>
44	Техника приема и передач мяча.		Освоение и совершенствование техники приема и передач мяча. <i>Варианты техники приема и передачи мяча.</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
45	Техника подач мяча.	П.19 с. 85-86	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. <i>Варианты подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.</i> Прием мяча, отражённого сеткой. Подача мяча в заданную часть площадки.
46	Техника нападающего удара	П.19 с. 86-88	<i>Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.</i> Прямой нападающий удар при встречных передачах.
47	Техника нападающего удара		<i>Совершенствование техники нападающего удара . Варианты нападающего удара через сетку.</i> Прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты блокирования нападающих ударов ( одиночное и вдвоём), страховка
48	Волейбол. Командные действия в нападении и защите, игра в соревновательном режиме.	П.19 с. 88-89	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении и игра в защите. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта
49	Командные действия в нападении и защите, игра в соревновательном режиме.	П.19 с. 90-91	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении и игра в защите. <i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по правилам.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.
50	Игра по правилам волейбола		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола.
51	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости,	П.19 с. 91-92	Упражнения общей физической подготовки. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Игра по правилам.</i>

	специальной координации и игровой ловкости		
52	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости		Упражнения общей физической подготовки. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Игра по правилам.</i>
4 четверть -16 часа ( бч.- футбол, 10ч.-легкая атлетика)			
53	Футбол. Физическая подготовка	П.20 с. 92	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола, баскетбола, в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу чемпионаты и Кубки России.
54	Техническая подготовка. Техника передвижений	П.2	Совершенствование техники передвижений: остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
55	Техника полевого игрока	П.20 с. 93	Совершенствование техники ударов по мячу. Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, слета, с полуплета. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.
56	Техника вратаря.		Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одной или двумя кулаками. Броски мяча: сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.
57	Тактическая и техническая подготовка	П.20 с. 97 - 99	Тактика игры полевого игрока Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения

			<p>командных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.</p> <p>Совершенствование тактики и техники игры</p> <p>Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p>
58	Тактика игры вратаря.		<p>Совершенствование тактики игры вратаря</p> <p>Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.</p> <p>Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>
59	Легкая атлетика. Техника бега на спринтерских дистанциях	П.22 с. 113	<p>Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой.</p>
60	Техника бега на спринтерских дистанциях Бег на результат 60м.	П.32	<p>Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. <i>Выполнение обязанностей судей на легкоатлетических соревнованиях.</i></p> <p>Основные принципы теории и методики физического воспитания.</p> <p>Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>
61	Техника бега на спринтерских дистанциях Бег на результат 100м		<p>Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. <i>Выполнение обязанностей судей на легкоатлетических соревнованиях.</i></p>
62	Техника эстафетного бега	П.22 с. 14- 115	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p>
63	Техника бега на средние и длинные дистанции Бег 1000м на результат.		<p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом времени. Бег на результат 1000м.</p> <p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.</p> <p><i>Самоконтроль при занятии лёгкой атлетикой.</i></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в</p>

			<p>России. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств.</p> <p>Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.</p>
64	<p>Техника бега на средние и длинные дистанции</p> <p>Бег на результат 2000м., 3000м</p>	<p><i>П.22</i></p> <p><i>с.</i></p> <p><i>115</i></p>	<p>Общеразвивающие упражнения в парах на различные группы мышц.</p> <p>Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Бег на результат 2000 м (д), 3000(ю)</p> <p>Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.</p>
65	<p>Техника прыжка в длину с места и разбега</p> <p>Прыжок в длину с места на результат</p>		<p>Выполнение прыжка в длину с места на результат.</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с разбега(отталкивание, полет, приземление). <i>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</i></p>
66	<p>Техника прыжка в высоту с разбега</p>	<p><i>П.22</i></p> <p><i>с.</i></p> <p><i>117</i></p>	<p>Совершенствование прыжка в высоту с разбега(отталкивание, полет, приземление) Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. <i>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</i></p>
67	<p>Техника метания снаряда на результат</p>		<p>Общеразвивающие упражнения в парах на различные группы мышц. Совершенствование техники выполнения упражнений для метания.</p> <p>Метание гранаты на результат. Бросок набивного мяча.</p> <p>Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.</p>
68	<p><i>Преодоление полосы препятствий</i></p>	<p><i>П.35</i></p>	<p><i>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков</i></p>



## Поурочное планирование 11 класс

	Тематическое планирование	Д.з	Содержание
	1 четверть 18 час ( 10ч- легкая атлетика ,8ч- баскетбола,)		
1	Легкая атлетика. Техника бега на спринтерских дистанциях. Высокий и низкий старт до 40м.	П.22 с. 112  П.16	Общеразвивающие упражнения на месте . <i>Высокий и низкий старт до 40м , стартовый разгон.</i> Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. <i>Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.</i> Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях ( 60,100м) Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. <i>Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.</i> Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире.
2	Техника бега на спринтерских дистанциях	П.22 с. 113- 115	Общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). <i>Правила соревнований .</i> Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Знакомство с историей комплекса ГТО
3	Техника бега на спринтерских дистанциях Бег на результат 100м.	С. 229	Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.
4	Техника эстафетного бега.	П.4	<i>Эстафетный бег.</i> Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче нор комплекса ВФСК «ГТО».
5	Техники бега на средние и длинные дистанции Бег на результат 400м. Спортивная ходьба.	П.22 с. 115  П.8  П.11	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом времени. <i>Бег 3000м(Ю), 200м.(Д).</i> <i>Техника спортивной ходьбы.</i> Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной деятельности, основы методики их организации и проведения, контроля и оценки

			<p>эффективности занятий</p> <p>Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности.</p> <p>Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p>
6	<p>Техника прыжка в длину с места и разбега</p> <p>Прыжок в длину с места на результат</p>	<p>П.22</p> <p>с.11</p> <p>5-</p> <p>117</p>	<p>Совершенствование техники выполнения специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега на результат. <i>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц.</p>
7	<p>Техника прыжка в длину с места и разбега</p>	<p>П.22</p> <p>с.11</p> <p>7-</p> <p>118</p>	<p><i>Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Выполнение прыжка в длину с разбега на результат.</i></p> <p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.</p> <p>Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>
8	<p>Техника прыжка в высоту с разбега</p> <p>Прыжок в высоту с разбега на результат</p>		<p>Совершенствование прыжка в высоту с разбега на результат.</p> <p>Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений</p>
9	<p>Техника метания снаряда</p> <p>Бросок набивного мяча на результат.</p>	<p>П.22</p> <p>с.</p> <p>118-</p> <p>120</p>	<p>Совершенствование техники метания снаряда Метание гранаты ( 500, 700грамм) в цель и на дальность . Бросок набивного мяча на результат.</p> <p>Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата</p>
10	<p><i>Преодоление полосы препятствий</i></p>		<p><i>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков</i></p>
11	<p>Баскетбол Техническая подготовка</p> <p>Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.</p>	<p>П.17</p> <p>с.66-</p> <p>67</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. <i>Комбинации из освоенных элементов передвижений.</i></p> <p>Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Требования к технике безопасности.</p> <p>Футбол и баскетбол – современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.</p>
12	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Ловля и передача мяча</p>	<p>П.17</p> <p>с.</p> <p>67-</p> <p>68</p> <p>П.3</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p>
13	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Ловля и передача мяча</p>		<p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола</p>
14	<p>Техническая подготовка. Ведение мяча.</p>		<p>Совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.</p>
15	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Ведение мяча</p>	<p>П.17</p> <p>с. 68</p>	<p>Совершенствование техники ведения мяча Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с</p>

		-69	сопротивлением напарника. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней физкультминуток, физкультпауз.
16	Техническая подготовка. Броски	П.17 с. 69 -71	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.
17	Техническая подготовка. Броски.	П.5	Техника безопасности при занятии спортивными играми и гимнастикой. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Упражнения общей физической подготовки.
18	Тактическая подготовка. Нападение.	П.17 с.72- 73	Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Игра в нападении, игровые действия 3:3, 2:2Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение.
2 четверть 14 час ( 4 ч.- баскетбола, 10ч.- гимнастики)			
19	Баскетбол. Тактическая подготовка. Атака корзины		Техника безопасности при занятии спортивными играми и гимнастикой. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Игра в нападении, игровые действия 3:3, 2:2. «Передай мяч и выходи». Игра по упрощенным правилам баскетбола.
20	Тактическая подготовка. Защита		Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта
21	Игровая подготовка. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.		Игровая подготовка. Совершенствование тактики игры <i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</i> Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. <i>Игра по правилам.</i> Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.
22	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой	П.10	Упражнения общей физической подготовки. Упражнения с отягощениями и без них. Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол.

	ЛОВКОСТИ		
23	Гимнастика Строевые упражнения	П.21 с. 100-101	<i>Поворот кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</i> Компоненты основ культуры здорового образа жизни(физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно- спортивного и оздоровительного характера. <i>Техника безопасности при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</i>
24	Акробатические упражнения и комбинации	П.21 с. 107 - 110	Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).
25	Акробатические упражнения и комбинации		Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки),
26	Акробатические упражнения и комбинации	п.6	Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. <i>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</i>
27	Опорные прыжки	П.15	Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). <i>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц</i> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
28	Подтягивание, висы и	П.21	Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине.

	упоры.	с. 102- 106	Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. <i>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i> <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</i>
29	Упражнения прикладной направленности Элементы единоборства	П.24. с. 132- 135  П.29	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Элементы единоборства. Приемы самостраховки. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры
30	Общая и специальная физическая подготовка Элементы единоборства Приемы борьбы лежа.	П.24 с. 135 – 136  П.30	Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Элементы единоборства. Приемы борьбы лежа. <i>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</i> Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
31	Общая и специальная физическая подготовка Элементы единоборства Приемы борьбы стоя.	П.24 с. 136 - 139	Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Элементы единоборства. Приемы борьбы стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него. <i>Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.</i>
32	Преодоление полосы препятствий	П.5	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
	3 четверть -20 часов ( 8ч.- лыжная подготовка, 12ч. –волейбол)		
33	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах по учебной лыжне	П.23 с. 122-	Строевые упражнения. Подбор инвентаря, передвижение по лыжне классическими ходами. Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические

	(лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности)	123	требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.
34	Техника попеременно двушажного хода	П.16	Комплексы общеразвивающих упражнений. Техническая подготовка. Совершенствование элементов попеременного двушажного хода. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.
35	Техника бесшажного и одношажного ходов		Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО». Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
36	Совершенствование комбинированного хода.	П.23 с. 124-126	Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.
37	Техника конькового хода		Обучение и совершенствование техники коньковых ходов Полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Классификация коньковых лыжных ходов.
38	Спуски, подъемы, торможения.	П.23 с. 126-128	Спуски, подъемы, торможения. Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста
39	Прохождение дистанции 3км,5км на время.		Прохождение дистанции 3км.,5 км. на время. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.
40	Бег на лыжах различными способами <i>Специальная подготовка.</i>		Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника.

			Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.
41	Техника перемещений. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	П.19 с. 82	Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</i> Требования к технике безопасности. Правила игры в волейбол.
42	Техника перемещений. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	П.27	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</i> Требования к технике безопасности. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.
43	Техника приема и передач мяча.	П.19 с. 83- 85	Освоение и совершенствование техники приема и передач мяча. <i>Варианты техники приема и передачи мяча.</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</i>
44	Техника приема и передач мяча.		Освоение и совершенствование техники приема и передач мяча. <i>Варианты техники приема и передачи мяча.</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
45	Техника подач мяча.	П.19 с. 85- 86	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. <i>Варианты подачи мяча.</i> Совершенствование техники подачи мяча. Прием мяча, отражённого сеткой. Подача мяча в заданную часть площадки.
46	Техника нападающего удара	П.19 с. 86 -88	<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> <i>Варианты нападающего удара через сетку.</i> Прямой нападающий удар при встречных передачах.
47	Техника нападающего удара		<i>Совершенствование техники нападающего удара .</i> <i>Варианты нападающего удара через сетку.</i> Прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты блокирования нападающих ударов ( одиночное и вдвоём), страховка
48	Волейбол. Командные действия в нападении и защите, игра в соревновательном режиме.	П.19 с. 88- 89	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении и игра в защите. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта
49	Командные действия в нападении и защите, игра в соревновательном режиме.	П.19 с. 90- 91	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении и игра в защите. <i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</i> <i>Игра по правилам.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.
50	Игра по правилам волейбола		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола.
51	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной	П.19 с. 91- 92	Упражнения общей физической подготовки. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Игра по правилам.</i>

	координации и игровой ловкости		
52	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости		Упражнения общей физической подготовки. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Игра по правилам.</i>
4 четверть -16 часа ( 6ч.- футбол, 10ч.-легкая атлетика)			
53	Футбол. Физическая подготовка	П.20 с. 92	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола, баскетбола, в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу чемпионаты и Кубки России.
54	Техническая подготовка. Техника передвижений	П.2	Совершенствование техники передвижений: остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
55	Техника полевого игрока	П.20 с. 93	Совершенствование техники ударов по мячу. Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, слета, с полулета. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.
56	Техника вратаря.		Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одной или двумя кулаками. Броски мяча: сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.
57	Тактическая и техническая подготовка	П.20 с. 97 - 99	Тактика игры полевого игрока Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения командных действий. Индивидуальные, групповые и



			<p>командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.</p> <p>Совершенствование тактики и техники игры</p> <p>Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p>
58	Тактика игры вратаря.		<p>Совершенствование тактики игры вратаря</p> <p>Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.</p> <p>Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>
59	Легкая атлетика. Техника бега на спринтерских дистанциях	П.22 с. 113	<p>Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой.</p>
60	Техника бега на спринтерских дистанциях Бег на результат 60м.	П.32	<p>Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. <i>Выполнение обязанностей судей на легкоатлетических соревнованиях.</i></p> <p>Основные принципы теории и методики физического воспитания.</p> <p>Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>
61	Техника бега на спринтерских дистанциях Бег на результат 100м		<p>Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. <i>Выполнение обязанностей судей на легкоатлетических соревнованиях.</i></p>
62	Техника эстафетного бега	П.22 с. 14- 115	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p>
63	Техника бега на средние и длинные дистанции Бег 1000м на результат.		<p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом времени. Бег на результат 1000м.</p> <p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.</p> <p><i>Самоконтроль при занятии лёгкой атлетикой.</i></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Совершенствование техники постановки стопы при</p>

			бега на различные дистанции. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств. Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.
64	Техника бега на средние и длинные дистанции Бег на результат 2000м., 3000м	<i>П.22 с. 115</i>	Общеразвивающие упражнения в парах на различные группы мышц. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Бег на результат 2000 м (д), 3000(ю) Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.
65	Техника прыжка в длину с места и разбега Прыжок в длину с места на результат		Выполнение прыжка в длину с места на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега(отталкивание, полет, приземление). <i>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</i>
66	Техника прыжка в высоту с разбега	<i>П.22 с. 117</i>	Совершенствование прыжка в высоту с разбега(отталкивание, полет, приземление) Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. <i>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</i>
67	Техника метания снаряда на результат		Общеразвивающие упражнения в парах на различные группы мышц. Совершенствование техники выполнения упражнений для метания. Метание гранаты на результат. Бросок набивного мяча. Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.
68	<i>Преодоление полосы препятствий</i>	<i>П.35</i>	<i>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков</i>

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
2. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
3. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
4. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
6. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
7. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
8. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
9. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
10. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
11. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
12. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003- 16 с.
13. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
14. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
15. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
16. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.

### Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
3. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
4. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf)
5. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс / <http://eor-np.ru/node/209>

## ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

№ Наименование

### Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный тренировочный
3. Щит баскетбольный навесной
4. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
5. Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6. Табло игровое (электронное)
7. Мяч баскетбольный №7 массовый
8. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9. Мяч баскетбольный №5 массовый
10. Мяч футбольный №4 массовый
11. Мяч футбольный №5 массовый
12. Мяч футбольный №5 для соревнований
13. Насос для накачивания мячей с иглой
14. Жилетки игровые
15. Сетка для хранения мячей
16. Конус игровой

### Гимнастика

17. Стенка гимнастическая
18. Скамейка гимнастическая
19. Комплект матов гимнастических №2
20. Модуль гимнастический многофункциональный
21. Мостик гимнастический подкидной
22. Бревно гимнастическое напольное
23. Кронштейн навесной для канатов
24. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
25. Перекладина гимнастическая пристенная
26. Коврик гимнастический
27. Палка гимнастическая №3
28. Обруч гимнастический №2

29. Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

30. Стойки для прыжков в высоту (комплект)

31. Мяч для метания

Общефизическая подготовка

32. Перекладина навесная универсальная

33. Брусья навесные

34. Снаряд «Доска наклонная»

Лыжный спорт

35. Стеллаж для хранения лыж

36. Комплект для соревнований №1

37. Аппаратура для музыкального сопровождения

38. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

39. Аптечка медицинская

40. Сетка заградительная

## **ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3x10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 2 «Гимнастика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

*по разделу № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 4 «Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.).



2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин.).