

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 32

РАССМОТРЕНО

На заседании центра «.....»

Протокол №

от «__» мая 2021 г.

Руководитель центра:

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

от «27» августа 2021 г.

М.В.Старовойтова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №

32

А.В.

Кныш

Приказ №150

от «01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10-11 класса

г. Комсомольск-на-Амуре
2021 г.

Нормативно правовое обеспечение

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 10,11 класса разработана в соответствии с требованиями: – Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г., №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Государственного стандарта второго поколения по физической культуре для учащихся 10-11 классов. Программы Министерства образования РФ: авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура» – М. Просвещение, 2021г., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

В образовательной области «Физическая культура» *учебным предметом* является один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит *физкультурная деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры (физкультурная деятельность) является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в средней (полной) школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Ориентируясь на воспитание разносторонне развитой личности и подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности, данная примерная рабочая программа поможет:

- завершить процесс формирования у учащихся научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и значении в жизнедеятельности современного человека;
- закрепить интерес учащихся к занятиям физической культурой, желание вести здоровый образ жизни на основе активного использования индивидуальных и коллективных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- содействовать сохранению положительной динамики в развитии основных физических качеств, функциональных и адаптивных возможностей организма (учащихся), достичь оптимального уровня кондиционной готовности, достаточного для предстоящей жизнедеятельности (для военной службы, профессионального и дополнительного образования, предстоящей трудовой деятельности);
- завершить формирование навыков организации и планирования самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, восстановительных и профилактических мероприятий в режиме рабочего дня и рабочей недели, контроля за состоянием здоровья, показателями физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

настоящая примерная рабочая программа имеет ряд отличительных особенностей. Первой особенностью является направленность её содержания на формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельной организации различных форм занятий физической культурой. При этом важным условием формирования самостоятельности в рамках освоения учебного материала программы является перевод обучающихся от самостоятельного выполнения упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и в дальнейшем к осуществлению самостоятельной учебной деятельности. Самостоятельная деятельность характеризуется постановкой цели (задачи) самими учащимися на основе собственных интересов, потребностей или заинтересовавших их тем учебника.

Цель, задачи образования

Целью образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели примерная рабочая программа содействует решению следующих образовательных задач:

- формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;
- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

Ориентируясь на решение образовательных задач, примерная рабочая программа в своём предметном содержании направлена на достижение требований общепедагогических принципов:

- *вариативности*, обосновывающей планирование учебного материала в соответствии с половыми и возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);
- *достаточности и сообразности*, определяющих распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- *доступности*, предполагающей соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания на поэтапное его освоение, перевод учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, все-стороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *оздоровительной направленности*, достигаемой в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика программы

В процессе активного освоения и осуществления физкультурной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и социальных качеств.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебный предмет «Физическая культура» в примерной рабочей программе представляется тремя соответствующими разделами: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» (операционный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Дополнительно в структуру примерной рабочей программы в качестве относительно самостоятельного раздела вводится «Тематическое планирование», которое представляется в формате методических рекомендаций, ориентирующих деятельность учителя на поэтапное достижение учащимися планируемых результатов примерной рабочей программы,

разработанных в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

В разделе «Знания о физической культуре» собран учебный материал, раскрывающий современные представления о роли физической культуры в жизнедеятельности современного человека, формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и творческого долголетия, подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Здесь также приводятся сведения об оздоровительных системах физической культуры, их положительном влиянии на физическое и психическое состояние человека, оптимизацию работоспособности. Учебный материал данного раздела раскрывается согласно принципу от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному). Такой подход позволяет спланировать учебный процесс в логике поэтапного перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения, функционально связать их с содержанием других разделов программы.

Раздел «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» включает в себя учебное содержание, раскрывающее основные способы организации, планирования, контроля и регулирования содержания разнообразных форм занятий физической культурой, способы повышения их эффективности и индивидуализации, достижения требуемой функциональной направленности. Излагаемый в формате соответствующих учебных заданий материал данного раздела призван обеспечивать активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой, закреплять их интерес и стремление к физическому совершенству, развивать самостоятельность, активность и творчество. Важной особенностью данного раздела является наличие функциональной соотнесённости его содержания с содержанием раздела «Знания о физической культуре», в котором многие теоретико-методические знания проверяются и закрепляются практикой проведения самостоятельных занятий.

Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объёму учебного материала. Данный раздел ориентируется на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность учащихся, обогащение их двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, повышение функциональных возможностей организма и непосредственное укрепление здоровья.

В настоящей примерной рабочей программе учебный материал раздела «Физическое совершенствование» распределён по трём содержательным линиям, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе. Первая линия раскрывает содержание физкультурно-оздоровительной деятельности, вторая - спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью и третья - прикладно-ориентированной физкультурной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью ориентирована на повышение физической и технической подготовленности учащихся в базовых видах спорта.

Прикладно-ориентированная двигательная (физкультурная) деятельность соотносится с задачами подготовки старшеклассников к предстоящей жизнедеятельности, последующему качественному освоению различных массовых профессий.

Раздел «Тематическое планирование» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной рабочей программы, планируемых учебных тем и видов учебной деятельности учащихся. В «Тематическом планировании» учебные темы программы распределяются по годам обучения и отражают логику поэтапного достижения требований ФГОС.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Примерная рабочая программа ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в средней школе.

Личностные результаты проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые отражаются прежде всего в готовности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, ведению здорового образа жизни и бережному отношению к своему здоровью, проявлению толерантности и отстаиванию гражданских позиций, постановке целей и их достижению.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны

отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (гербы, флаги, гимны);
- гражданскую позицию активного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у учащихся межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность использовать их в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Поэтому в число основных метапредметных результатов входят:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами, в том числе умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты проявляются в опыте использования ценностей физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов учащихся в физическом совершенствовании, укреплении собственного здоровья и оптимизации индивидуальной жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия физической культурой с разной функциональной направленностью, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность. Достижению предметных результатов активно содействует включение учащихся в проектную деятельность, навыки и умения в которой формировались в основной школе. В средней школе целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в которой соотносятся её формы и организация, и должны учитываться только индивидуальные цели и проблемы учащихся, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников может выступать желание качественной подготовки классной команды к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:

- умение осознанно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Планируемые результаты настоящей примерной рабочей программы являются одним из механизмов реализации требований ФГОС к качеству обучения и предназначаются учителям физической культуры для разработки системы оценивания успеваемости по предмету «Физическая культура». Планируемые результаты конкретизируют предметные требования ФГОС, описывают и характеризуют обобщённые способы действий (познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные), которые формируются у учащихся в процессе освоения учебного материала данной примерной рабочей программы. Достижение планируемых результатов программы обеспечивает выпускникам успешное прохождение итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура».

Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разно-образных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;

- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;

- проводить реабилитационные мероприятия послетравм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая содержание раздела «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой», выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять: Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать: Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила: Личной гигиены и закаливания. Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить: Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Приемы страховки и самостраховки во время занятий. Приемы массажа и самомассажа. Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Судейство соревнований по

одному из видов спорта. Составлять: Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять: Уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать: Двигательные умения, навыки, способности: Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта. В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши). Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой. Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки). В спортивных играх: Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования. Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития. Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, гранаты, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: Согласовывать свое поведение с интересами коллектива. Критически оценивать собственные достижения Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(в соответствии с учебником «Физическая культура. 10–11 классы» А. П. Матвеева)

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры.

Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека.

Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе.

Современные представления о главных направлениях развития физической культуры в обществе и их основных формах организации: оздоровительная физическая культура, спортивно-достиженческая физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО). История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО, его структурная организация и характеристика нормативных требований для учащихся 10–11 классов.

Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации.

Ознакомление со статьями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», раскрывающими:

- роль и обязанности государства в развитии физической культуры и спорта;
- права граждан на занятия физической культурой и спортом;
- права граждан на медицинские услуги в процессе занятий физической культурой и спортом;
- права граждан на использование спортивных залов и площадок для организации регулярных занятий физической культурой и спортом населения.

Ознакомление с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» в части обязанностей учащихся бережно относиться к своему здоровью. Требования Федерального государственного образовательного стандарта в части достижения предметных результатов по физической культуре в средней школе.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Что понимать под здоровьем человека. Понятие здоровья человека как структурно организованного состояния организма человека, характеристика его физиологического, психологического и социального компонентов. Формы и виды наблюдений за состоянием здоровья, характеристика основных признаков здоровья.

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.

Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Учёт состояния здоровья и характеристика признаков по ограничению занятий физической культурой и спортом. Функциональные пробы по оценке состояния здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры. Характеристика форм занятий оздоровительной физической культурой разного вида и функциональной направленности.

Особенности планирования индивидуальных урочных занятий оздоровительной физической культурой, разработка планов-конспектов. Характеристика требований к планированию урочных занятий и основные этапы планирования.

Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой оздоровительной и гигиенической направленности, способы индивидуализации физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режиме дня и учебной недели.

Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для осанки, восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат, при сколиотической осанке.

Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, улучшения носового дыхания.

Упражнения для снижения массы тела, профилактики целлюлита, напряжения мышц во время работы (гипертонуса).

Оздоровительные системы физической культуры. Упражнения из оздоровительных систем физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических действий в спортивных играх: *футбол, волейбол, баскетбол*. Правила спортивных игр: в футболе, волейболе, баскетболе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Атлетические единоборства, техника выполнения страховки и само страховки, стоек и захватов, бросков и удержания. Комплексы упражнений базовой физической подготовки. Полосы препятствий с элементами военно-прикладной подготовки.

Распределение программного материала в учебных часах по годам

Разделы	Количество часов (уроков)		
	Класс		Итого
	10	11	
Знания о физической деятельности	4	4	8
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков		
Легкая атлетика			
Прикладная подготовка	53	50	103
Баскетбол	20	20	40
Волейбол	14	14	28
Гимнастика	14	14	28
Общеразвивающие и прикладные упражнения	В соответствии с разделами программ		
Итого	105	102	207

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

Разделы	Количество часов (уроков)				
	четверть				год
	1	2	3	4	
Знания о физической деятельности	1	1	2	1	5
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
Легкая атлетика	26			26/23	52/49
Прикладная подготовка					
Баскетбол		20			20
Волейбол			14		14
Гимнастика			14		14
Общеразвивающие и прикладные упражнения	В соответствии с разделами программ				

Итого	27	21	30	27/24	105/102

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Критерии оценки устного ответа:

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащиеся должны выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых учащиеся демонстрируют свои знания в конкретной деятельности, например знание упражнений по развитию силы они сопровождают выполнением конкретного комплекса и т. п.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» : двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдений, вызова, упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в овладении программным материалом и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности.

Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Критерии оценки успеваемости по уровню физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя.

Во-первых, исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» — средний и оценке «3» — низкий.

Во-вторых, сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметки «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления ученику высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26–30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

п/п	наименование объектов средств материально-технического оснащения	необходимое количество	примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования	Д	Стандарт, примерные программы, примерные рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего общего образования	Д	
1.3	Примерные рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством просвещения Российской Федерации

п/п	Наименование объектов средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек

1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журналы «Физическая культура в школе», «Спорт в школе» и др.
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение общеобразовательной организации
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое оснащение общеобразовательной организации
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25×1,25 м
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.12	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.13	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.14	Скамья атлетическая вертикальная		
5.15	Скамья атлетическая наклонная		
5.16	Стойка для штанги		
5.17	Штанги тренировочные		
5.18	Гантели наборные		

5.19	Коврик гимнастический	К	
5.20	Станок хореографический	Г	
5.21	Акробатическая дорожка	Г	
5.22	Покрытие для борцовского ковра		
5.23	Маты гимнастические		
5.24	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.25	Мяч малый (теннисный)	К	
5.26	Скакалка гимнастическая	К	
5.27	Мяч малый (мягкий)	К	
5.28	Палка гимнастическая	К	
5.29	Обруч гимнастический	К	
5.30	Коврики массажные	Г	
5.31	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
-------------	---	-------------------------------	-------------------

5.32	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.33	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.34	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.35	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.36	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.37	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.38	Лента финишная	Д	
5.39	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.40	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.41	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.42	Комплект щитов баскетбольных скольцами и сеткой	Д	
5.43	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.44	Мячи баскетбольные	Г	
5.45	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.46	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.47	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.48	Сетка волейбольная	Д	
5.49	Мячи волейбольные	Г	
5.50	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.51	Табло перекидное	Д	

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
5.52	Ворота для мини-футбола	Д	

5.53	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.54	Мячи футбольные	Г	
5.55	Номера нагрудные	Г	
5.56	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.57	Пульсометр	Г	
5.58	Шагомер электронный	Г	
5.59	Комплект динамометров ручных	Д	
5.60	Динамометр становой	Д	
5.61	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	

5.62	Тонومتر автоматический	Д	
5.63	Весы медицинские с ростомером	Д	

Средства первой помощи

5.64	Аптечка медицинская		
------	---------------------	--	--

Дополнительный инвентарь

5.65	Доска аудиторная с магнитной поверхностью		Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу
------	---	--	---

6

Спортивные залы (кабинеты)

6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, уалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, уалетами для мальчиков и девочек

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз(перемен)

6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Литература

- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- Примерная программа по физической культуре.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2021.**
- Учебник для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.:
Физическая культура. 10-11 класс

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (10 КЛАСС - МАЛЬЧИКИ)

№ П/П	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ТЕМЫ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ
Знания о физической культуре – 1 час					
1.		Инструктаж по охране труда и ТБ. Нормы ГТО Инструкция №1,2,3	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 26 ЧАСОВ					
2.		Совершенствование: Высокий старт Стартовый разгон	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
3.		Совершенствование Высокий и низкий старт.	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий

4.		Совершенствование Финиширование. Эстафетный бег	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
5.		Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорением 3+50	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
6.		Совершенствование: Бег с ускорением КУ 60 м	1	Уметь проявлять лучшие показатели в беге на короткие дистанции	итоговый
7.		Развитие скоростной выносливости	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
8.		Совершенствование: Прыжок в длину с разбега	3	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	текущий
9.		К.У Прыжок в длину с разбега	1	Уметь демонстрировать физические кондиции <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	итоговый
10.		Совершенствование Метание гранаты на дальность	2	Совершенствовать технику бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	текущий
11.		Развитие силовых и координационных способностей.	4	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и	промежуточ ный

		Совершенствование: Прыжок в высоту с разбега.		координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	
12.		Прыжок в высоту с разбега. КУ	1	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту и проявлять лучшие физические качества	итоговый
13.		Развитие выносливости.	2	<i>Проявлять</i> качества выносливости в беге на длинные дистанции	текущий
14.		Метание малого мяча в цель	2	Совершенствовать технику бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний	текущий
15.		Метание малого мяча в цель – К.У.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
16.		Развитие силовых способностей	2	<i>Совершенствовать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. <i>Проявлять</i> качества силы и силовой выносливости	текущий
17.		Круговая тренировка	1	<i>Совершенствовать</i> универсальные умения по взаимодействию в группах.	текущий
Знания о физической культуре – 1 час. БАСКЕТБОЛ - 20 ЧАСОВ					
18.		Инструктаж по охране труда и ТБ Инструкция №2,4.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники	текущий

		История развития мирового баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки		передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях баскетболом	
19.		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий
20.		Совершенствование Ловля и передача мяча двумя в движении без сопротивления противника	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча с сопротивлением и без, а также в движении	текущий
21.		КУ Ловля и передача мяча двумя в движении без сопротивления противника	1	Совершенствовать различные варианты передачи мяча в движении и на месте. Демонстрировать технику владения мячом. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действий	итоговый
22.		Совершенствование Ловля и передача мяча двумя с активным сопротивлением противника	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	текущий
23.		КУ Ловля и передача мяча двумя с активным сопротивлением противника	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Демонстрировать технику владения мячом. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь	итоговый

				оценивать правильность выполнения действий	
24.		Совершенствование Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения	1	Корректировка движений при ведении мяча на большой скорости. Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими	текущий
25.		КУ Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения	1	Добиваться наилучшей техники ведения мяча. Демонстрировать технику владения мячом. Уметь корректировать технику. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действий	итоговый
26.		Совершенствование Ведение мяча в движении с активным сопротивлением противника	1	Корректировка движений при ведении мяча. Уметь проявлять инициативу при активном сопротивлении защитника	текущий
27.		Совершенствование Ведение мяча в движении с активным сопротивлением противника	1	Корректировка движений при ведении мяча. Уметь проявлять инициативу при активном сопротивлении защитника	текущий
28.		Закрепление Броски в кольцо одной и двумя после ведения с сопротивлением	1	Корректировка движений при бросках в кольцо после ведения. Совершенствовать технику броска.	текущий
29.		Совершенствование Броски в кольцо одной и двумя после ведения с сопротивлением	1	Корректировка движений при бросках в кольцо.	текущий

				Совершенствовать технику броска.	
30.		КУ Броски в кольцо одной и двумя после ведения с сопротивлением	1	Уметь выполнять броски мяча на месте в движении. Демонстрировать технику броска в кольцо. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действий	итоговый
31.		Совершенствование Броски в кольцо одной и двумя после перемещения и ловли	1	Уметь выполнять броски мяча на месте в движении после ловли. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей	текущий
32.		КУ Броски в кольцо одной и двумя после перемещения и ловли	1	Корректировка техники ведения мяча. Демонстрировать технику броска в кольцо. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действий	итоговый
33.		Закрепление Комбинации из освоенных элементов	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники владения мячом, перемещений без мяча. Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими	текущий
34.		Совершенствование Комбинации из освоенных элементов	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники владения мячом, перемещений без мяча. Давать адекватную	текущий

				позитивную самооценку, управлять эмоциями	
35.		КУ Комбинации из освоенных элементов	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники владения мячом, перемещений без мяча. Демонстрировать способность работы в паре, группе	итоговый
36.		Совершенствование Штрафной бросок.	1	Уметь корректировать усилие работы рук и ног. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей	текущий
37.		Совершенствование Броски в движении после ведения	1	Уметь выполнять броски мяча в движении. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей	текущий
38.		Тактика игры в нападении Круговая тренировка.	1	Проявить способность работы в команде, группе. Давать адекватную позитивную самооценку, управлять эмоциями	текущий
Знания о физической культуре – 1 час. ГИМНАСТИКА – 14 ЧАСОВ					
39.		Инструктаж по охране труда и ТБ Инструкция №2, 6 Роль гимнастики в повседневной жизни. Выполнение строевых приемов Совершенствование Подъем переворотом	1	Уметь: выполнять строевые команды. Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой.	текущий
40.		Совершенствование подъем переворотом	2	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели	текущий
41.		Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь	1	Уметь описывать технику разучиваемых	текущий

				акробатических упражнений. <i>Корректировать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
42.		Упражнения в висячем положении. Совершенствование Подъем переворотом КУ Длинный кувырок Стойка на голове и руках	2	Уметь корректировать технику выполнения упражнений. Объективная оценка действий на основе знаний и имеющегося опыта	итоговый
43.		Упражнения в висячем положении. Совершенствование Выход в упор силой	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели	текущий
44.		КУ Выход в упор силой	1	Уметь корректировать технику выполнения упражнений. Объективная оценка действий на основе знаний и имеющегося опыта	итоговый
45.		Совершенствование Комплексно силовое упражнение	1	Уметь оценивать правильность выполнения действия	текущий
46.		Совершенствование Комплекс упражнений на брусьях Упоры, махи	1	Уметь корректировать технику выполнения упражнений. Контролировать действие партнера.	текущий
47.		Совершенствование Комплекс упражнений на брусьях. Соскок махом вперед	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели	текущий
48.		Комплекс упражнений на брусьях.	1	Уметь оценивать правильность выполнения действия	текущий
49.		Совершенствование Опорный прыжок	2	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие,	текущий

				упорства в достижении цели	
50.		Опорный прыжок КУ	1	Уметь корректировать технику выполнения упражнений. Объективная оценка действий на основе знаний и имеющегося опыта	итоговый
Знания о физической культуре ВОЛЕЙБОЛ – 15 ЧАСОВ					
51.		Инструктаж по охране труда и ТБ Инструкция №2, 5 Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий
52		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Следить за правильной работой ног при перемещениях.	текущий
53		Закрепление Передача мяча над собой сидя	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
54		Совершенствование Передача мяча над собой сидя	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
55		КУ Передача мяча над собой сидя	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	итоговый
56		Совершенствование Передача мяча двумя сверху на месте через сетку в тройках	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча в парах, группах	текущий
57		КУ Передача мяча двумя сверху на месте через сетку в тройках	1	Уметь оценивать правильность выполнения действия. Уметь корректировать технику выполнения упражнений	итоговый
58		Совершенствование Передача мяча сверху	1	Уметь выполнять комбинации из	текущий

		после перемещения в парах		освоенных элементов техники передач. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	
59		КУ Передача мяча сверху после перемещения в парах	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели. Уметь корректировать технику выполнения упражнений	итоговый
60		Совершенствование Прием мяча снизу двумя через сетку после перемещения	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передач. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	текущий
61		КУ Прием мяча снизу двумя через сетку после перемещения	1	Уметь оценивать правильность выполнения действия	итоговый
62		Совершенствование Верхняя прямая подача мяча - прием подачи	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели. Выполнять: верхняя прямая и нижняя подача мяча, подача с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки, на точность попадания.	текущий
63		КУ Верхняя прямая подача мяча - прием подачи	1	Уметь оценивать правильность	итоговый

				выполнения действия	
64		Совершенствование Нападающий удар.	1	Уметь выполнять варианты нападающего удара через сетку, имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	текущий
65		КУ Нападающий удар	1	Уметь корректировать технику выполнения упражнений	итоговый
Знания о физической культуре – 1 час. Легкая атлетика – 26 часов					
66		Инструктаж по охране труда и ТБ Инструкция №1,2,3 Повторное пробегание коротких отрезков	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий
67		Упражнения для развития специальной выносливости. КУ Подтягивание на высокой (низкой) перекладине Подъем туловища из положения лежа	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие	итоговый
68		Упражнения для развития специальной выносливости. КУ Отжимание Наклон вперед из положения сидя	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Промежуточный
69		Упражнения для развития скоростной выносливости	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий
70		Кроссовая подготовка КУ 3000	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие	итоговый
71		Упражнения для развития скоростной выносливости	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости в беге на длинные дистанции	текущий
72		Упражнения для развития общей выносливости.	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости в беге на длинные дистанции	Промежуточный

73		Упражнения для развития общей выносливости.	1	Проявлять качества выносливости в беге на длинные дистанции	текущий
74		Совершенствование Стартовый разгон КУ Челночный бег 3+10 Вис на перекладине	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие	итоговый
75		Упражнения для развития скоростных способностей. Совершенствование Стартовый разгон	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий
76		Совершенствование Высокий и низкий старт.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Промежуточный
77		Совершенствование Высокий и низкий старт. КУ Прыжок в длину с места	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие	итоговый
78		Совершенствование Финиширование Эстафетный бег	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	текущий
79		Совершенствование Финиширование. Эстафетный бег КУ Бег 30 метров	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	итоговый
80		Упражнения для развития скоростных способностей.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий
81		Упражнения для развития скоростных способностей. КУ Бег 100метров	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие	итоговый

82		Упражнения для развития скоростной выносливости	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий
83		Упражнения для развития скоростной выносливости	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Промежуточный
84		Совершенствование Метание гранаты на дальность.	1	Совершенствовать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	текущий
85		Совершенствование Метание гранаты на дальность.	1	Совершенствовать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	текущий
86		Совершенствование Метание гранаты на дальность	1	Совершенствовать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	текущий
87		Метание гранаты на дальность. КУ	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний	итоговый
88		Закрепление Прыжок в длину с разбега.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	текущий

				<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	
89		Совершенствование Прыжок в длину с разбега.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	текущий
90		Совершенствование Прыжок в длину с разбега.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	текущий
91		КУ Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	итоговый
92		Круговая тренировка	1	<i>Воспитывать</i> качества силы, быстроты, выносливости	текущий

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (11 КЛАСС - МАЛЬЧИКИ)

№ П/П	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ТЕМЫ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ
Знания о физической культуре – 1 час					
1.		Инструктаж по охране труда и ТБ. Нормы ГТО Инструкция №1,2,3	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 26 ЧАСОВ					
2.		Высокий старт Стартовый разгон КУ Бег 30 метров	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	итоговый
3.		Высокий и низкий старт. Стартовый разгон	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
4.		Финиширование. КУ Бег 1000 метров Эстафетный бег	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	итоговый
5.		Бег с ускорениями	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
6.		Бег с ускорениями 2+3 – 30 КУ 100 м	2	Уметь проявлять лучшие показатели в беге на короткие дистанции	итоговый
7.		Развитие скоростной выносливости	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
8.		Упражнения для развития скоростной выносливости	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий

9.		Закрепление Метание гранаты	1	Уметь демонстрировать физические кондиции <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении метаний	текущий
10.		Совершенствование Метание гранаты. КУ Бег 3000 метров	2	Совершенствовать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	итоговый
11.		Совершенствование Метание гранаты на дальность.	1	Совершенствовать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	промежуточный
12.		Метание гранаты на дальность. КУ	1	Совершенствовать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	итоговый
13.		Закрепление Прыжок в длину с разбега	1	<i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжках Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжков в длину	текущий
14.		Совершенствование Прыжок в длину с разбега	1	<i>Развивать</i> скоростно-силовые качества в прыжках Соблюдать	текущий

				правила ТБ при выполнении прыжков в длину	
15.		Прыжок в длину с разбега КУ	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжков в длину	итоговый
16.		Закрепление Прыжок в высоту с разбега.	1	<i>Совершенствовать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. <i>Проявлять</i> качества силы и силовой выносливости	текущий
17.		Совершенствование Прыжок в высоту с разбега.	1	<i>Проявлять</i> качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	текущий
18		Прыжок в высоту с разбега. КУ	1	<i>Проявлять</i> качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжков	итоговый
19		Упражнения для развития выносливости.	1	<i>Проявлять</i> качества ,выносливости в беге на длинные дистанции	текущий
20		Упражнения для развития выносливости. КУ Подтягивание на высокой (низкой) перекладине Подъем туловища из положения лежа	1	<i>Совершенствовать</i> универсальные умения по взаимодействию в группах.	итоговый
21		Упражнения для развития специальной выносливости.	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости в беге на длинные дистанции	текущий
22		Упражнения для развития скоростной выносливости	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий

23		Упражнения для развития скоростной выносливости КУ Отжимание Наклон вперед из положения сидя	2	Совершенствовать универсальные умения по взаимодействию в группах	промежуточный
24		Закрепление Метание малого мяча в цель КУ Прыжок в длину с места	1	Совершенствовать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Уметь демонстрировать физические кондиции	итоговый
Знания о физической культуре – 1 час. БАСКЕТБОЛ - 20 ЧАСОВ					
18.		Инструктаж по охране труда и Т.Б Инструкция №,2,4Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях баскетболом	текущий
19.		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий
20.		Совершенствование Ловля и передача мяча двумя в движении без сопротивления противника	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча с сопротивлением и без, а также в движении	текущий
21.		КУ Ловля и передача мяча двумя в движении без сопротивления противника	1	Совершенствовать различные варианты передачи мяча в движении и на месте. Демонстрировать технику владения мячом. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать	итоговый

				правильность выполнения действий	
22.		Совершенствование: ловля и передача мяча двумя с активным сопротивлением противника	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	текущий
23.		КУ Ловля и передача мяча двумя с активным сопротивлением противника	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Демонстрировать технику владения мячом. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действий	итоговый
24.		Совершенствование Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения	1	Корректировка движений при ведении мяча на большой скорости. Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими	текущий
25.		КУ Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения	1	Добиваться наилучшей техники ведения мяча. Демонстрировать технику владения мячом. Уметь корректировать технику. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действий	итоговый
26.		Совершенствование Ведение мяча в движении с активным сопротивлением противника	1	Корректировка движений при ведении мяча. Уметь проявлять инициативу при активном	текущий

				сопротивлении защитника	
27.		КУ Ведение мяча в движении с активным сопротивлением противника	1	Корректировка движений при ведении мяча. Уметь проявлять инициативу при активном сопротивлении защитника	итоговый
28.		Совершенствование Броски в кольцо одной и двумя после перемещения и ловли	1	Корректировка движений при бросках в кольцо после ведения. Совершенствовать технику броска.	текущий
29.		Совершенствование Броски в кольцо одной и двумя после перемещения и ловли	1	Корректировка движений при бросках в кольцо. Совершенствовать технику броска.	текущий
30.		КУ Броски в кольцо одной и двумя после перемещения и ловли	1	Уметь выполнять броски мяча на месте в движении. Демонстрировать технику броска в кольцо. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действий	итоговый
31.		Совершенствование Броски в кольцо одной и двумя после ведения с сопротивлением	1	Уметь выполнять броски мяча на месте в движении после ловли. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей	текущий
32.		Броски в кольцо одной и двумя после ведения с сопротивлением	1	Корректировка техники ведения мяча. Адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действий	текущий
33.		КУ Броски в кольцо одной и двумя после ведения с сопротивлением	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных	итоговый

				элементов техники владения мячом, перемещений без мяча. Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими Демонстрировать технику броска в кольцо.	
34.		Закрепление Комбинации из освоенных элементов	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники владения мячом, перемещений без мяча. Давать адекватную позитивную самооценку, управлять эмоциями	текущий
35.		Совершенствование Комбинации из освоенных элементов	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники владения мячом, перемещений без мяча. Демонстрировать способность работы в паре, группе	текущий
36.		КУ Комбинации из освоенных элементов	1	Уметь корректировать усилие работы рук и ног. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей	итоговый
37.		КУ Бросок мяча в движении.	1	Уметь выполнять броски мяча в движении. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей	итоговый
38.		Тактика игры в нападении Круговая тренировка Учебная игра	1	Проявить способность работы в команде, группе. Давать адекватную позитивную	текущий

				самооценку, управлять эмоциями	
Знания о физической культуре – 1 час. ГИМНАСТИКА – 14 ЧАСОВ					
39.		Инструктаж по охране труда и Т.Б Инструкция №2,6 СУ. Основы знаний. Влияние гимнастических упражнений на телосложение Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды. Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой.	текущий
40.		Совершенствование Длинный кувырок	2	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели. Соблюдать технику безопасности. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий
41.		КУ Длинный кувырок Совершенствование Стойка на голове и руках	2	<i>Уметь описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Корректировать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	итоговый
42.		КУ Стойка на голове и руках	1	Уметь корректировать технику выполнения упражнений. Объективная оценка действий на основе знаний и имеющегося опыта	итоговый
43.		Совершенствование Подъем переворотом	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели	текущий
44.		КУ Подъем переворотом	1	Уметь корректировать	итоговый

				технику выполнения упражнений. Объективная оценка действий на основе знаний и имеющегося опыта	
45.		Совершенствование Комплексно-силовое упражнение на перекладине	1	Уметь оценивать правильность выполнения действия. Воспитывать силовую выносливость	текущий
46.		КУ Комплексно-силовое упражнение на перекладине	1	Уметь корректировать технику выполнения упражнений. Контролировать действие партнера.	итоговый
47.		Совершенствование Выход с силой Махом назад соскок	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели	текущий
48.		КУ Выход с силой Совершенствование махом назад соскок	1	Уметь оценивать правильность выполнения действия	итоговый
49.		Совершенствование Прыжок ноги врозь (конь в длину) Соскок махом вперед из упора на брусьях	2	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели	текущий
50.		КУ Прыжок ноги врозь (конь в длину)	1	Уметь корректировать технику выполнения упражнений. Объективная оценка действий на основе знаний и имеющегося опыта	итоговый
Знания о физической культуре. ВОЛЕЙБОЛ – 15 ЧАСОВ					
51.		Инструктаж по охране труда и Т.Б Инструкция №2,5 Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий
52		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных	текущий

		Передача мяча над собой сидя		элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Следить за правильной работой ног при перемещениях.	
53		Прием и передача мяча двумя снизу КУ Передача мяча над собой сидя	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	итоговый
54		Совершенствование Прием мяча снизу двумя через сетку после перемещения	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
55		КУ Прием мяча снизу двумя через сетку после перемещения	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	итоговый
56		Совершенствование Передача мяча сверху после перемещения в парах	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча в парах, группах	текущий
57		КУ Передача мяча сверху после перемещения в парах	1	Уметь оценивать правильность выполнения действия. Уметь корректировать технику выполнения упражнений	итоговый
58		Совершенствование Передача мяча двумя сверху на месте через сетку в тройках	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передач. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	текущий
59		КУ Передача мяча двумя сверху на месте через сетку в тройках	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели. Уметь корректировать технику выполнения упражнений	итоговый
60		Прием подачи	1	Уметь выполнять комбинации из	текущий

				освоенных элементов техники передач. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	
61		Совершенствование Верхняя прямая подача мяча -	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели. Выполнять: верхняя прямая и нижняя подача мяча, подача с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки, на точность попадания.	текущий
62		КУ Верхняя прямая подача мяча - прием подачи	1	Уметь оценивать правильность выполнения действия	итоговый
63		Совершенствование Нападающий удар.	1	Уметь оценивать правильность выполнения действия	итоговый
64		Совершенствование Нападающий удар.	1	Уметь выполнять варианты нападающего удара через сетку, имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	текущий
65		Тактика игры. Учебная игра	1	Уметь корректировать технику выполнения упражнений. Уметь оценивать правильность выполнения действия	итоговый
Знания о физической культуре – 1 час. Легкая атлетика – 23 часов					

66		Инструктаж по охране труда и Т.Б Инструкция №1,2,3 Преодоление горизонтальных препятствий	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий
67		Развитие силовой выносливости КУ Подтягивание на высокой (низкой) перекладине Подъем туловища из положения лежа	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие	итоговый
68		Развитие скоростной выносливости	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Проявлять качества выносливости.	Промежуточный
69		Упражнения для развития выносливости КУ Отжимание Наклон вперед из положения сидя	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	итоговый
70		КУ Вис на перекладине Прыжок в длину с места	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	итоговый
71		Развитие скоростной выносливости	1	<i>Проявлять</i> качества скоростной выносливости в беге на короткие дистанции	текущий
72		Упражнения для развития общей выносливости. Контрольный урок 3000м	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости в беге на длинные дистанции	Промежуточный
73		Упражнения для развития общей выносливости. КУ 1000м	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости в беге на длинные дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции	итоговый
74		Упражнения для развития скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Уметь демонстрировать финальное усилие Уметь выполнять специальные беговые упражнения.	текущий
75		Упражнения для развития скоростных способностей. Стартовый разгон КУ Бег 30 метров	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Уметь демонстрировать	итоговый

				физические кондиции	
76		Совершенствование Высокий и низкий старт. Совершенствование Метание гранаты на дальность	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ	Промежуточ ный
77		Высокий и низкий старт. КУ Бег 100 метров Метание гранаты на дальность	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний Соблюдать правила ТБ	итоговый
78		Финиширование Эстафетный бег	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	текущий
79		Финиширование. Эстафетный бег	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	итоговый
80		Упражнения для развития скоростных способностей.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий
81		Упражнения для развития скоростных способностей.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий

82		Упражнения для развитие скоростной выносливости	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	текущий
83		Развитие скоростной выносливости	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Промежуточный
84		Совершенствование Прыжок в длину с разбега.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков в длину	текущий
85		Совершенствование Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствовать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжков в длину	текущий
86		КУ Прыжок в длину с разбега.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжков в длину	итоговый
87		Развитие скоростной выносливости	1	Воспитывать качества быстроты, выносливости	текущий
88		Упражнения для развития скоростной выносливости	1	Проявлять выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	промежуточный
89		Круговая тренировка	1	Воспитывать качества силы, быстроты, выносливости	текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201330

Владелец Кныш Алексей Валентинович

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024