

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

ПРИНЯТО

решением школьного методического
объединения учителей физической культуры
и ОБЖ

протокол от 29.08.2023 г. № 1

_____/Дегтярникова А.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Н.А. Сычёва

приказ от 30.08.2023 г. № 305

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения: 2 года (10-11 классы)

Составители: Базанова М.В., Дегтярникова
А.В., Дымшаков А.В. – учителя ФК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26.12.2012 г.)

- Федеральный государственный стандарт среднего общего образования (Стандарт утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.).

- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з)

- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

- Указ Губернатора Курганской области от 31 июля 2014 г. N 262 «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Курганской области».

- Основная образовательная программа среднего общего образования МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4». (ООП СОО);

- авторская рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

- предметная линия учебников для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2014г.

- Положения о рабочей программе МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4».

Изучение учебных предмета "Физическая культура" обеспечивает:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Цель основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, представляется главной целью развития отечественной системы школьного образования, в связи с чем каждая учебная дисциплина ориентируется на достижение данной целевой установки.

Согласно ФГОС, в число обязательных, инвариантных дисциплин входит учебная дисциплина «**Физическая культура**», которая занимает особое место в системе школьного образования. В отличие от других учебных дисциплин, она в своем предметном содержании и целевой направленности ориентируется не только на физическое, но и духовное и социальное развитие учащихся. Ее учебное содержание отражает исторически сложившуюся область культуры, поэтому она **позволяет предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья**, причем последняя выражается высоким уровнем развития функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, достаточной адаптивностью и устойчивостью к неблагоприятным факторам внешней среды.

Поскольку дисциплина «Физическая культура» ориентируется на общекультурные ценности, она позволяет достаточно полно и эффективно решать **задачи всестороннего и**

гармоничного воспитания личности учащихся, формирования уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества.

Включенная в целостный образовательный процесс, в единстве с другими учебными дисциплинами, она содействует развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Ведущей целевой установкой общего среднего образования по физической культуре, активно содействующей достижению общей цели образования, признается воспитание разносторонней личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется: усиливается направленность содержания образования на ценностно-смысловые установки и целевые ориентации физической культуры, активное вовлечение учащихся в самостоятельную физкультурную деятельность.

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся. В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие ***задачи***:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

Ориентируясь на решение задач образования, рабочая программа в своем предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными 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);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкциях основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; 5
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В условиях целостного образовательного процесса полнота решения программных задач и реализация базовых положений методических принципов обеспечивается не только уроками физической культуры, но и разнообразными формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, физкультурно-профилактическими мероприятиями в режиме учебного дня и учебной недели, спортивными праздниками и соревнованиями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом, позволяющим успешно выполнять требования ФГОС и решать задачи образования по физической культуре, является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно ориентирована на совершенствование физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и социальные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Кроме этого, в качестве относительно самостоятельного содержания в рабочую программу включены подразделы «Национально-региональные формы занятий физической культурой» и «Творческая деятельность преподавателя».

В рабочей программе также дано тематическое планирование программного материала, которое представлено в виде методических рекомендаций по планированию содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» разработан в соответствии с основными представлениями о развитии познавательной активности учащихся и включает такие учебные темы, как «Физическая культура в жизни современного человека», «Физическая культура как фактор укрепления здоровья», «Современные оздоровительные системы», «Физическая культура и продолжительность жизни человека». Эти темы раскрывают современные представления о физической культуре как социальном явлении, виды и формы ее организации, целевые установки и личностные смыслы. Непосредственно здесь излагаются представления о структурной организации здоровья, его физическом, психическом и социальном компонентах, их положительном взаимодействии в процессе занятий физической культурой. Приводятся сведения об адаптации как ведущем механизме в повышении и расширении функциональных возможностей базовых систем организма, правилах использования его фазового характера при планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями. Также в этом разделе приводится информация о содержательном наполнении и целевом предназначении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современных оздоровительных системах физической культуры. Рассматриваются вопросы оптимизации работоспособности и профилактики раннего старения средствами физической культуры и спорта.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит знания и практические задания, ориентирующие учащихся на активное использование самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Данный раздел согласуется с содержанием раздела «Знания о физической культуре» и включает в себя перечень практических навыков и умений, необходимых и достаточных для организации самостоятельных форм занятий физической культурой с разной функциональной направленностью. В качестве основных в данный раздел программы входят такие темы, как «Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой» и «Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО», «Оздоровительно-гигиенические процедуры» и «Туристские походы». Дополнительно здесь же представлен перечень знаний и умений по технике безопасности и оказанию первой помощи, позволяющих обезопасить самостоятельные занятия различного содержания, проводимые в различных формах и в различных условиях.

Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объему учебного материала. Предметное содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку, обогащение двигательного опыта

новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, укрепление здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. В отличие от рабочих программ предшествующего поколения, в данной программе учебный материал представлен тремя содержательными линиями, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе - оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой. Содержание каждой из этих дидактических линий структурируется по соответствующим темам, охватывающим всю полноту практико-ориентированной направленности учебного предмета физической культуры в старшей школе:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», представляющая оздоровительную физическую культуру, своими средствами ориентируется непосредственно на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. В свое содержание она включает комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем, способствующих коррекции осанки и телосложения, развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения лечебной физической культуры, предназначенные в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Кроме этого, здесь же представлены комплексы упражнений для профилактики нарушения и коррекции зрения (гимнастика для глаз), профилактики предупреждения психических перенапряжений и стрессовых состояний (антистрессовая гимнастика), профилактики утомления и оптимизации работоспособности (релаксация, аутогенная тренировка, массаж).

«Спортивно-оздоровительная деятельность», входящая в структуру спортивно-достиженческой физической культуры, ориентируется на качественное овладение техникой соревновательных действий из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания, спортивных игр), которые представляются в учебной программе в конструкции их использования при организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством подготовки учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также посредством обучения комплексу защитных действий из арсенала атлетических единоборств.

Подготовку к выполнению норм комплекса ГТО предлагается осуществлять с помощью упражнений из базовых видов спорта, сгруппированных по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В содержание раздела «Физическое совершенствование» включается подраздел **«Национально-региональные формы занятий физической культурой»**, который характеризуется относительной самостоятельностью и является, по сути, вариативным компонентом учебной программы. Основная задача этого подраздела – это развитие этнокультурных ценностей физической культуры, национальных видов спорта и народных игр.

Помимо подраздела **«Национально-региональные формы занятий физической культурой»** в раздел «Физическое совершенствование» вводится подраздел **«Творческая деятельность преподавателя»**. Данный подраздел выделяется специально преподавателям для реализации их инновационных идей и творческих начинаний, проведения исследований и отработки экспериментальных методик проведения уроков физической культуры.

Раздел «Тематическое планирование» носит рекомендательный характер и предлагается учителям физической культуры для разработки их рабочих программ. Основу «Тематического планирования» составляют характеристики деятельности учащихся, которые они должны демонстрировать в ходе освоения дидактических единиц соответствующих тем учебной программы. Данные характеристики выполняют двойную функцию в учебном процессе. С одной стороны, они являются средством оценивания освоения конкретной учебной темы, а с другой – средством оценивания успешности достижения планируемых результатов учебной программы, с которыми они согласовываются. Последние, как известно, ориентируются на выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В образовательных организациях Российской Федерации для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, отводится учебное время из расчета 3 часа в неделю в 10 и 11 классах. Кроме этого, на преподавание предмета может выделяться дополнительный четвертый час из регионального (национально-регионального) компонента или компонента образовательной организации.

Основными формами учебной деятельности по освоению программного материала являются уроки физической культуры и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). В старшей школе, как и на других ступенях образования, уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью
- уроки с образовательно-обучающей направленностью
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые – с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, формируют умения и навыки по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков составляет не больше 5-6 минут, в нее включаются как ранее разученные так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя пояснение и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 минут), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 минут.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительными особенностями планирования этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: развитие гибкости → координации движения → быстроты → силы (скоростно-силовые и собственно-силовые способности) → выносливости (общей и специальной).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся чаще всего как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие сведения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также представления о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащиеся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части (до 7-9 минут) урока;

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

При планировании учебных занятий образовательным организациям рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания тем «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента, а также за счет третьего урока физической культуры.

Отличительной особенностью учебной программы для учащихся 10-11 классов является возможность осуществлять углубленное освоение одного из базовых видов спорта, который определяется решением педагогического совета образовательного учреждения. При определении вида спорта для углубленного изучения учитываются интересы большинства учащихся, имеющиеся в школе спортивные традиции и наличие квалифицированных учителей (тренеров), а также популярность и массовость данного вида спорта в конкретном регионе. Если принимается решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет уменьшения часов по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В учебном плане на изучение физической культуры отводится:

Класс	Учебный предмет	Количество	Количество	Итого за учебный год
-------	-----------------	------------	------------	----------------------

		недельных часов	учебных недель	
10 класс	Физическая	3	34	102
11 класс	культура	3	34	102

Всего – 204 час.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре;

способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; 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 нем 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 ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность 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, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей отражают:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, 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 учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать 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

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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 разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении ОРУ;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения рабочей программы выпускники начнут воспринимать физическую культуру как активный способ собственной жизнедеятельности, как базовое средство укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества. Опираясь на основы российского законодательства и сформировавшиеся собственные интересы, выпускники начнут активно включаться в различные направления отечественного спортивного движения, использовать оздоровительные формы занятий, действующие в рамках отечественной системы физического воспитания.

На основе познания собственных физических возможностей, показателей работоспособности и здоровья выпускники начнут целенаправленно организовывать занятия физической культурой и спортом в режиме трудовой и учебной деятельности, планировать их предметное содержание, активно используя физические упражнения и педагогические технологии из современных, популярных среди молодежи оздоровительных систем физического воспитания. Выпускники закрепят ранее приобретенный опыт коллективной деятельности по организации и проведению совместных занятий физической культурой и спортивных соревнований, а также форм активного отдыха и досуга, включающих занятия физическими упражнениями.

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корригирующей и реабилитационной направленности с учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. За счет овладения техническими действиями и приемами из современных единоборств выпускники будут способны к активной самозащите и самообороне в нестандартных и экстремальных ситуациях. Благодаря расширению технико-тактической подготовки и совершенствованию техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта они начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, будут являться популяризаторами и здорового образа жизни.

На протяжении всего периода обучения в старшей школе в процессе освоения содержания предмета физической культуры выпускники будут демонстрировать постоянный рост результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Осваивая раздел «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, участия в разнообразных 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 целевые ориентации 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;

активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);

- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

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

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:

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

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

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям; - выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);

- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

Контроль реализации программы

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты с определением своих конкретных нормативов для каждой возрастной группы. Оценка успеваемости складывается из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений учащегося, к которым относятся: - качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, - способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. При оценке достижений учеников учитываются индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, группа здоровья, психофизиологические особенности.

Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Контрольно-измерительные материалы

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества: Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Подтягивание из виса, кол-во раз		8	-
Прыжок в длину с места, см		180	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-		24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
Передвижение на лыжах на 2 км, мин		16.30	21.0
Бег на 2000 м, мин		10.30	-
Бег на 1000 м, мин	-		5.40
Координация	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
Челночный бег 3x10 м, с		8,2	8,8

Оценки результатов тестирования учащихся 10-11 классов для определения уровня физической подготовленности

девушки															
	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (перекладина низкая) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6,1	5,9	4,8	10,3	9,8	9,2	160	170	210	410	460	540	6	13	18
11	6,1	5,9	4,8	10,0	9,5	9,0	160	170	210	405	445	550	6	13	18
юноши															
	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (перекладина низкая) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	5,2	5,1	4,4	9,6	8,9	8,0	180	195	230	450	480	640	4	8	11
11	5,1	5,0	4,3	9,2	8,5	7,7	190	205	240	457	505	680	5	9	12

10 класс

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ								
		Учащиеся			Мальчики			Девочки		
		оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”		
1	Бег 30 м, секунд*****	4,7	4,9	5,2	5,2	6,2	6,7			
2	Бег 100 м, секунд	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8			
3	Бег 1000 м-(юн), 500м – (девушки)	3,26	3,51	4,06	1,49	2,03	2,1			
4	Бег 2000 м, мин	---	---	---	10,20	11,15	12,10			
5	Бег 3000 м, мин	12,40	13,40	15,00	---	---	---			
6	Прыжок в высоту с разбега	130	125	120	109	104	100			
7	Прыжки в длину с разбега	4.40	3.90	3.40	3.70	3.20	2.90			
8	Метание гранаты 700гр.(юн),500(д)	32	26	22	18	13	11			
9	Прыжки в длину с места *****	225	210	190	182	165	155			
10	Челночный бег 4х9 м, сек*****	9,3	9,7	10,2	10.4	10.9	11,7			
11	Подтягивание на высокой перекладине(м),низкой(д)***	11	7	3	16	9	4			
12	Прыжки ч\з скакалку, 30 сек (1 мин), раз	65 (130)	60 (123)	50 (115)	75 (135)	70 (128)	60 (120)			
13	Наклоны вперед из положения сидя*	+10	+5.0	+2.0	+17.5	+13.5	+7.5			
14	Подъем туловища за 1 мин. из пол. лежа*	52	47	42	40	35	30			
15	Подъём с переворотом Подъём силой на перекладине	3 3	2 2	1 1	---	---	---			
16	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1			
17	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40			
18	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00			

11 класс

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ								
		Учащиеся			Мальчики			Девочки		
		оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”		
1	Бег 30 м, секунд*****	4,6	4,8	5,1	5,1	6,1	6,6			
2	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0			
3	Бег 1000 м –(юн), 500м –(девушки)	3,23	3,45	3,54	1,47	1,59	2,06			
4	Бег 2000 м, мин	--	--	--	10,00	11,10	12,20			
5	Бег 3000 м, мин	13.00	14.00	15.00	--	--	--			
6	Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	110	105	100			
7	Прыжки в длину с разбега	4.60	4.10	3.60	3.60	3.20	2.90			
8	Метание гранаты 700 гр	38	32	26	23	18	12			
9	Прыжки в длину с места *****	235	220	200	185	170	160			
10	Челночный бег 4х9 м, сек*****	9,2	9,6	10,1	10.3	10,8	11,6			
11	Подтягивание на высокой перекладине(м),низкой(д)***	12	9	4	25	20	15			
12	Прыжки ч\з скакалку, 30 сек (1 мин), раз	70 (135)	65 (128)	55 (120)	80 (140)	75 (133)	65 (125)			
13	Наклоны вперед из положения сидя*	+11.5	+7.5	+3.0	+20.0	+13.0	+7.0			
14	Подъем туловища за 1 мин. из пол. лежа*	55	45	36	42	36	30			
15	Подъём с переворотом Подъём силой на перекладине	4 4	3 3	2 2	---	---	---			
16	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30			
17	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00			

Контроль уровня обученности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и про-демонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Организация работы на уроках физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить: подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Введение комплекса ГТО способствуют повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания.

Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО осуществляется через:

- Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- Просветительскую деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО;
- Осуществление в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;
- Пропаганда и популяризация комплекса ГТО;
- Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, включающих тестирование комплекса ГТО;
- Участие в спортивных мероприятиях.

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 10 – 11 класс

1. Паралимпийский спорт в России.
2. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
3. Роль общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры.
4. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
5. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
7. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.
8. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам.
9. Двигательный режим и его значение.
10. Формирование двигательных умений и навыков.
11. ГТО – из прошлого в настоящее.
12. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
13. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
14. Понятие телосложения и его типы. Правильная осанка – залог здоровья.
15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	105
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Уровни сформированности навыков проектной деятельности

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии;	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления.
	некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продemonстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

Раздел № 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе

самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

Учебный план – для 10-11 классов

№ п/п	Раздел программы	Количество часов				
		В год	1чет	2чет	3чет	4чет
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока				
3	Физическое совершенствование:					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	7	-	7	-	-
	<i>Легкая атлетика</i>	33	17	-	-	16
	<i>Лыжная подготовка</i>	24	-	6	18	-
	<i>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</i>	38	10	8	12	8
4	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока				
	Всего часов	102	27	21	30	24

РАЗДЕЛ № 3: ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс

количество часов: всего **102**; в неделю 3

плановых контрольных уроков 3

Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Число часов отводимых на данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
10 класс (102 ч)			
Знания о физической культуре (6 ч) - в процессе уроков			
<p>Физическая культура в жизни современного человека (2 ч)</p> <p>Современные оздоровительные системы (2 ч)</p>	2	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).</p> <p>Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.</p> <p>Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.</p> <p>Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его</p>	<p><i>Разъяснять</i> статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводить примеры их использования в личной жизни.</p> <p><i>Определять</i> физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества.</p> <p><i>Выделять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные формы оздоровительной физической культуры, их содержание и целевую направленность.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные формы прикладно-ориентированной физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p><i>Обосновывать</i> основные формы соревновательно-достиженческой физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p><i>Раскрывать</i> роль и целевое назначение развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации.</p> <p><i>Характеризовать</i> структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть. <i>Обосновывать</i> роль и значение спорта в современном мире, его положительное влияние на связь между народами.</p> <p><i>Выявлять</i> и характеризовать отличительные признаки основных форм организации современного спорта (спорт массовых, высших и предельных достижений).</p> <p><i>Определять</i> понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки.</p>

		<p>составляющих.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.</p> <p>История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека.</p>	<p><i>Анализировать</i> роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек.</p> <p><i>Обосновывать</i> рациональный режим труда и отдыха как одно из составляющих здорового образа жизни.</p> <p><i>Рассчитывать</i> энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальный двигательный режим.</p> <p><i>Характеризовать</i> правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их применения в учебной и трудовой деятельности. <i>Обосновывать</i> целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.</p> <p><i>Характеризовать</i> оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия</p>
<p>Физическая культура как фактор укрепления здоровья (4 ч)</p> <p>Физическая культура и продолжительность жизни человека (1 ч)</p>	4	<p>Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья.</p> <p>Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья.</p> <p>Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний.</p> <p>Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.</p> <p>Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p><i>Обосновывать</i> здоровье как ведущую ценность человека.</p> <p><i>Раскрывать</i> основные структурные компоненты здоровья и характеризовать их взаимосвязь и взаимообусловленность.</p> <p><i>Излагать</i> факты, раскрывающие историческую связь физической культуры с укреплением здоровья.</p> <p><i>Выявлять и обосновывать</i> факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья.</p> <p><i>Аргументированно доказывать</i>, что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек.</p> <p><i>Характеризовать</i> адаптацию как врожденное свойство человека, <i>обосновывать</i> ее роль и значение в повышении функциональных возможностей организма. <i>Раскрывать</i> фазовый характер адаптации и объяснять влияние каждой из фаз на уровень развития функциональных возможностей организма.</p> <p><i>Обосновывать</i> принципы спортивной тренировки, руководствуясь закономерностями динамики физической работоспособности.</p> <p><i>Раскрывать</i> понятие «психическое здоровье» и его связь с занятиями физической культурой.</p> <p><i>Раскрыть особенности</i> формирования положительных эмоций средствами физической культуры. <i>Раскрывать</i> роль и значение занятий физической культурой в профилактике стрессовых состояний.</p> <p><i>Раскрывать</i> причины появления негативных психических состояний и характеризовать способы их нивелирования в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>

		<p>Профилактика старения средствами физической культуры.</p> <p>Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения.</p>	<p><i>Определять</i> понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние на здоровье занятий физической культурой и спортом. <i>Характеризовать</i> основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. <i>Характеризовать</i> объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. <i>Анализировать</i> динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода.</p> <p><i>Объяснять</i> причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека. <i>Объяснять</i> причины положительного эффекта оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега для лиц зрелого возраста</p>
Способы самостоятельной деятельности (8 ч) - в процессе уроков			
<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой (4 ч)</p>	4	<p>Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы</p>	<p><i>Определять</i> работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками. <i>Измерять</i> уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели. <i>Планировать</i> режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности. <i>Проводить</i> контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам. <i>Определять</i> индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности.</p> <p><i>Определять</i> эффективность тренировочных занятий по функциональным показателям активности сердечно-сосудистой системы</p>
<p>Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)</p> <p>Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры (2 ч)</p>	В процессе урока	<p>Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий;</p> <p>к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий</p> <p>Правила подготовки к туристскому походу.</p> <p>Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации</p>	<p><i>Выполнять</i> требования безопасности к организации занятий и выбору содержания и планированию тренировочных заданий.</p> <p><i>Контролировать</i> режимы физической нагрузки во время выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> требования безопасности к спортивной одежде и обуви, месту занятий и их организации. <i>Выполнять</i> простейшие виды страховки и само страховки во время занятий ФК</p> <p><i>Характеризовать</i> правила подготовки туристского снаряжения и его укладки.</p> <p><i>Выполнять</i> требования безопасности во время передвижения,</p>

		бивака	бивака, после завершения привала. <i>Устанавливать</i> палатку, правильно разводить костер
Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (1 ч) Оздоровительно-гигиенические процедуры (3 ч)	В процессе урока	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа. Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки Оздоровительно-гигиенические процедуры (3 ч) Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа. Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки	<i>Определять</i> понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом. <i>Выполнять</i> правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях <i>Объяснять</i> оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику выполнения дыхательных упражнений. <i>Выполнять</i> комплекс дыхательной гимнастики. <i>Объяснять</i> оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа. <i>Демонстрировать</i> основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения. <i>Проводить</i> сеансы самомассажа. <i>Характеризовать</i> правила проведения банных процедур, основные приемы парения. <i>Объяснять</i> оздоровительные свойства релаксации и технику выполнения упражнений. <i>Проводить</i> сеанс релаксации. <i>Объяснять</i> оздоровительные свойства сеансов аутогенной тренировки и технику выполнения ее упражнений. <i>Выполнять</i> сеансы аутогенной тренировки
Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой (2 ч) Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО (5 ч)	В процессе урока	Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных	<i>Характеризовать</i> урок как основную форму занятий физической культурой, его общность и отличия от других форм занятий физическими упражнениями. <i>Обосновывать</i> целесообразность выделения основных частей урока, их целевую направленность и содержательное наполнение. <i>Раскрывать</i> принципиальные различия между комплексным и целевым уроками физической культуры, их сопоставимость с решаемыми задачами и учебным содержанием. <i>Характеризовать</i> основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой. <i>Разрабатывать</i> индивидуальные планы занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с поставленными задачами. <i>Определять</i> суммарную нагрузку урока по показателям одномоментной функциональной пробы. <i>Измерять</i> динамику частоты сердечных сокращений (пульса) во время комплексных и целевых уроков, <i>определять</i> режимы физических нагрузок во время их проведения. <i>Раскрывать</i> базовые положения принципа цикличности как основу

		<p>физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО</p>	<p>построения целостного тренировочного процесса. <i>Проектировать</i> тренировочный процесс для решения индивидуально значимых задач и потребностей. <i>Характеризовать</i> самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов. <i>Описывать</i> технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение. <i>Характеризовать</i> методику обучения и совершенствования техники тестовых упражнений комплекса ГТО. <i>Разрабатывать</i> комплексные уроки с задачами по совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО.</p>
Физическое совершенствование (92 ч)			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч)</p>	14	<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики. Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики</p>	<p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. <i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. <i>Проводить</i> сеансы самомассажа лица. <i>Характеризовать</i> правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. <i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)</p>	42	<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). <i>Футбол, волейбол, баскетбол:</i> закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры. <i>Плавание:</i> совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. <i>Лыжные гонки.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.</p>	<p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов. <i>Подбирать</i>, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений). <i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Проплывать</i> установленные контрольные дистанции. <i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции <i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения</p>

		<i>Легкая атлетика. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</i>	
Прикладно-ориентированная Физкультурная деятельность (26 ч)	36	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки
Национально-региональные Формы занятий физической культурой (10 ч)		Национальные игры и виды спорта	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх
<i>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя</i>	В процессе уроков	<i>Обогащение педагогического опыта; повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Подготовка методических публикаций. Участие в научно-практических конференциях</i>	

**1. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Нормативные документы, программно-методическое обеспечение, локальные акты

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
2. Основная образовательная программа основного общего образования
3. Закон «Об образовании в РФ»
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010 г. № 189;
6. Локальные акты МКОУ «Средней общеобразовательной школы № 4», г. Шадринска
 - Устав МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4»
 - Положение о внутришкольном контроле
 - Положение о рабочей учебной программе

2. Требования к оснащению кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
			Базов уров.	Проф уров	
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		Д		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)			Д	
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д			

1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		Д		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)			Д	
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	Д	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	К	К	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основам	Г	Г	Г	Комплекты разноуровневых
1	2	3	4	5	6
	разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»				тематических заданий, дидактических карточек.
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	Д	Д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Д		Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д			
2.2	Плакаты методические	Д	Д	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	Д	Д	

3.2	Аудиозаписи	Д	Д	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ				
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	Д			Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д			
1	2	3	4	5	6
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д			Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	Д			
4.5.	Мегафон				
4.6	Мультимедийный компьютер	Д			Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен 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 обеспечение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д			Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	Д			
4.12	Мультимедиапроектор	Д			

4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д			Минимальные размеры 1,25x1,25
5.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	Г	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г			
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	Г	Г	
5.4.	Козел гимнастический	Г	Г	Г	
5.5.	Конь гимнастический			Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	Г	Г	
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	Г	Г	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	Г	Г	Г	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления		Г	Г	
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	Г	Г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	Г	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	Г	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	Г	Г	
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	Г	Г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	Г			
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная		Г	Г	
5.16	Скамья атлетическая, наклонная		Г	Г	
5.17	Стойка для штанги		Д	Д	
5.18	Штанги тренировочные		Г	Г	
5.19	Гантели наборные		Г	Г	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Г	Г	Г	
5.21	Коврик гимнастический	К	К	К	
5.22	Станок хореографический	Г	Г	Г	
5.23	Акробатическая дорожка	Г	Г	Г	
5.24	Покрытие для борцовского ковра		Д	Д	
5.25	Маты борцовские		Г	Г	
5.26	Маты гимнастические				
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	Г	
5.28	Мяч малый (теннисный)	К	К	К	
5.29	Скакалка гимнастическая	К	К	К	
5.30	Мяч малый (мягкий)	К	К	К	

5.31	Палка гимнастическая	К	К	К	
5.32	Обруч гимнастический	К	К	К	
5.33	Коврики массажные	Г	Г		
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д			
5.35	Пылесос	Д	Д	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.36	Сетка для переноса малых мячей	Д	Д	Д	
	Легкая атлетика				
5.37	Планка для прыжков в высоту	Д	Д		
5.38	Стойки для прыжков в высоту	Д	Д		
5.39	Барьеры л/а тренировочные		Г	Г	
5.40	Флажки разметочные на опоре	Г			
5.41	Лента финишная	Д			
5.2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г			
5.43	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д			
5.44	Номера нагрудные	Г	Г	Г	
	Спортивные игры				
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д			
5.46	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г			
5.47	Мячи баскетбольные	Г	Г	Г	
5.48	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	Д	
5.49	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	Г	
5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д			
5.51	Сетка волейбольная	Д			
5.52	Мячи волейбольные	Г	Г	Г	
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	Д	
5.54	Табло перекидное	Д			
5.55	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	Г	
5.56	Ворота для мини-футбола	Д			
5.57	Сетка для ворот мини-футбола	Д			
5.58	Мячи футбольные	Г	Г	Г	
5.59	Номера нагрудные	Г	Г	Г	
5.60	Компрессор для накачивания мячей	Д			
	Туризм				
5.61	Палатки туристские (двух местные)	Г			
5.62	Рюкзаки туристские	Г			

5.63	Комплект туристский бивуачный	Д			
	Измерительные приборы				
5.64	Пульсометр	Г	Г		
5.65	Шагомер электронный	Г	Г		
5.66	Комплект динамометров ручных	Д			
5.67	Динамометр становой	Д			
5.68	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г			
5.69	Тонومتر автоматический	Д			
5.70	Весы медицинские с ростомером	Д	Д		
	Средства до врачебной помощи				
5.71	Аптечка медицинская	Д	Д		
	Дополнительный инвентарь				
5.80	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д			Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
6.1	Спортивный зал игровой				С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами 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, туалетами для мальчиков и девочек.
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	Д		
7.8	Полоса препятствий	Д	Д		
7.9	Лыжная трасса	Д			Включающая, небольшие отлогие склоны
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д			

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся

Календарно – тематическое планирование 10-11 класс – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/З
	<p>Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; – оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; – выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. 		
	<p>Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; – использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; – выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; – выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. 		
	<p>Коммуникативные универсальные учебные действия Ученик научится:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; – при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. 		
	<p>1 четверть – 27 часов</p>	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность Физическое совершенствование</p>		

1 1.09	Л/а	Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ. <i>Современные оздоров-ные системы ФВ, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия.</i>	ТБ.Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. <i>Современные оздоровительные системы ФВ, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия.</i>	Знать требования инструкций. Устный опрос	Спорт. форма на улицу §15
2 2.09		ТБ. <i>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</i> Бег 30м Футбол. Развитие общей выносливости.	ТБ ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. <i>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</i> Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 30 м.Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Уметь демонстрировать технику низкого старта	№ §22 С. 122
3 6.09		ТБ. <i>Полоса препятствий.</i> Длительный бег до 20мин	ТБ ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодоление препятствий 2 – 3 х 70 – 80 метров. Длительный бег до 2000 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в длительном беге.	Сгибание и разгибание рук в упоре
4 8.09		ТБ. Техника бега на длинные дистанции. <i>Современное состояние ФКиС в России. Туризм</i>	ТБ ЗОЖ, правила соревнований, техника бега на средние и длинные дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). <i>Современное состояние ФКиС в России.</i>	Уметь применять практические умения в теории	§2 §37
5 9.09		ТБ. Бег с гандикапом Низкий, высокий старт – бег 100 метров Футбол.	ТБ ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Удары по мячу, выполнение передач, уч. игра «Квадрат» Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий, высокий старт – бег 100 метров	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Подтягивание §3
6 13.09		ТБ. Бег на выносливость, СБУ. ОРУ. Челночный бег 5х10	ТБ Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег на выносливость (3- 4 серии по 200 – 300 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	§4
7 15.09		ТБ. <i>Контроль и оценка эффективности занятий.</i> Развитие скоростной выносливости. Футбол -варианты ведения мяча, удары	ТБ ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание гранаты. Удары по воротам указанными способами на точность <i>Контроль и оценка эффективности занятий.</i>	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	§8 подтягивание
8 16.09		ТБ. Метание гранаты. Прыжок в длину с места	ТБ Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7-10 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание гранаты	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	с.127-130

9 20.09		Вх к\р по теме «Легкая атлетика. <i>Современное состояние ФКиС в России.</i>	ТБ ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Гладкий бег по стадиону до 3000м. <i>Современное состояние ФКиС в России.</i>	Корректировка техники прыжка с разбега.	§16 с. 68
10 22.09		ТБ. <i>Прикладная ФП: кросс по пресеченной местности с эл спорт. ориентирования.</i> Футбол, в\б	ТБ ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. <i>Прикладная ФП: кросс по пресеченной местности с эл спорт. ориентирования.</i>	Корректировка техники бега	§18 Стр. 105-106
11 23.09		<i>ТБ.Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта</i> <i>Прыжки в длину и высоту с разбега</i>	ТБ. Беговая разминка, гладкий бег, техника прыжка в длину и высоту с разбега (фазы прыжка), подвижные игры с футбольным мячом. <i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта</i>	Корректировка техники разбега	§22 Стр. 124-127
12 27.09		ТБ. <i>Физическое совершенствование</i> <i>Прыжки в длину и высоту с разбега</i>	ТБ. Беговая разминка, гладкий бег, техника прыжка в длину с разбега (фазы прыжка), подвижные игры с футбольным мячом – способы прыжков.	Корректировка техники отталкивания	§22 Стр. 126
13 29.09		<i>ТБ. Прыжки в длину и высоту с разбега.</i> Футбол, в\б	ТБ. ОРУ в движении. Прыжки в высоту – техника выполнения (фазы). Броски мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели.	Самостоятельный контроль выполнения упражнений	§22 Стр. 126-127
14 30.09		<i>ТБ.Прыжки в длину и высоту с разбега.</i> Футбол, в\б	ТБ. ОРУ в движении. Прыжки в высоту – техника выполнения (фазы). Способы прыжков. Броски мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели.	Самостоятельный контроль выполнения упражнений	§22 Стр. 126-127
15 4.10		ТБ. Прыжок в длину с места. Подтягивание. <i>Гос. требования к уровню физ. подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО»</i>	ТБ.Повторение ранее пройденных упражнений – ОРУ в движении Специальные прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места, подтягивания. Уровень физического развития: тестирование, ГТО.	Проведение тестирования	§1 с.8-9
16 6.10		ТБ. л\а полоса препятствий. <i>Приемы страховки и само страховки. Спорт. единоборства</i>	ТБ.ОРУ со скакалкой. Ходьба, бег с преодолением полосы препятствий (набивные мячи, футбольные упражнения, прыжковые). <i>Приемы страховки и само страховки. Спортивные единоборства</i>	Контроль нагрузки, час	§24 с.141-148
17 7.10		ТБ. л\а полоса препятствий. <i>Технико-тактические действия самообороны</i>	ТБ.ОРУ со скакалкой. Ходьба, бег с преодолением полосы препятствий (набивные мячи, футбольные упражнения, прыжковые). Приемы самообороны.	Контроль нагрузки, час	§24 с.149-152

18 11.10	Баскетбол	ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Уч. игра. ОФП	ТБ ТБ Инструктаж по баскетболу Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты бросков и передач мяча. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	§17 с. 77-81
19 13.10		ТБ <i>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</i> Техника перемещений. ОФП уч. Игра.	ТБ Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передач мяча	§17 с. 81-83
20 14.10		ТБ техника перемещений. Разновидности бросков мяча и передач мяча. Уч игра. <i>Судейство.</i>	ТБ Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Варианты ловли и передачи мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология и правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передач, бросков и ловли мяча. знать правила игры	правила игры
21 18.10		ТБ. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо в движении. Подбор мяча. Уч игра. <i>Обеспечение безопасности,</i>	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Броски мяча в движении, подбор. Повороты с мячом и без мяча. Упражнения на развитие силы. <i>Обеспечение безопасности во время проведения соревнований по игровым видам спорта.</i> учебная игра	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	§18 с. 84-92 гандбол
22 20.10		Бросок мяча в движении, подбор мяча. Штрафной бросок. Уч. Игра. <i>Правила организации и проведения соревнований,</i>	ТБ ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке Корректировка техники ведения мяча.	Правил а соревно ваний §11 с. 49-52
23 21.10		<i>ТБ. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</i> Взаимодействие 2-3 игроков в защите и нападении. ОФП уч. игра	ТБ ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. Взаимодействие 2-3 игроков в защите и нападении.	Корректировка техники ведения мяча, бросков мяча по кольцу.	§17

24-25 25.10 27.10		ТБ. Передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо в движении. Подбор мяча. Уч игра	ТБ ОРУ в движении Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Подбор мяча. Учебная игра	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	правила игры §11 с. 49-52
26-27 28.10 1.11		ТБ. Повторение по теме Б\Б. ТБ Уч. игра. ОФП <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;</i>	ТБ Комплекс упражнений в движении. СУ. Передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;</i>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	§11
		2 четверть – 21 час	Физическая культура и здоровый образ жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность Физическое совершенствование		
1	Гимнастика	Инструктаж по ТБ, по гимнастике. Б\б, в\б <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровит. системы ФВ</i>	ТБ инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по гимнастике, спортивным играм .ОРУ в движении. СУ. Повторить акробатические упр. 8-10 кл. Строевые упражнения: повороты в движении.	Уметь демонстрировать физические кондиции	§15
2-3		ТБ.Совершенствование акробатических упражнений. <i>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни</i>	ТБ. Страховка, самостраховка. Мост, поворот в упор. Кувырки назад, вперед, стойка на лопатках. Сед углом, выпады, прыжки на месте, равновесие на одной. Длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад, переворот боком, равновесия. Упр. на бревне, шв. Стенке Учебная игра в б\б, в\б <i>Современные фитнес-программы (аэробика, кроссФит, пилатес, силовые тренировки)</i>	Уметь демонстрировать физические кондиции. Знать правила игры в б\б, применять ранее изученные элементы	§12
4-5		ТБ. Мост, кувырки, равновесия, упр. на снарядах. (учебный фильм).Б\Б. , в\б уч. игра	ТБ. Страховка, самостраховка. Мост, поворот в упор. Кувырки назад, вперед, стойка на лопатках. Сед углом, выпады, прыжки на месте, равновесие на одной. Длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад, переворот боком, равновесия. Упр. на бревне, шв. Стенке Учебная игра в б\б, в\б	Уметь демонстрировать физические кондиции Знать правила игры в б\б, применять ранее изученные элементы	§13
6-7		ТБ. <i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);</i> Б\Б. , в\б уч. игра	ТБ. Страховка, самостраховка. Мост, поворот в упор. Кувырки назад, вперед, стойка на лопатках. Сед углом, выпады, прыжки на месте, равновесие на одной. Длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад, переворот боком, равновесия. Упр. на бревне, шв. Стенке Учебная игра в б\б, в\б	Уметь демонстрировать физические кондиции Знать правила игры в б\б, применять ранее изученные элементы	§21 с.110-122
8-9		ТБ. Упражнения на бревне, шведской стенке. <i>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:</i>	ТБ. Страховка, самостраховка. Мост, поворот в упор. Кувырки назад, вперед, стойка на лопатках. Сед углом, выпады, прыжки на месте, равновесие на одной. Длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад, переворот	Уметь демонстрировать физические кондиции Знать правила игры в б\б, применять ранее	§32

		<i>гимнастика при умственной и физической деятельности.</i>	бок, равновесия. Упр. на бревне, шв. стенке <i>Здоровьесберегающие технологии.</i>	изученные элементы	
10-11		ТБ. Выпады. Упоры, висы. Сед углом Круговая тренировка. Прыжковые упражнения. Уч. игра в б\б, в\б	ТБ. Страховка, самостраховка. Комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Сед углом, выпады, упоры. висы. Специально-прыжковые упражнения. Круговая тренировка. Учебная игра в б\б, в\б	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов Знать правила игры в б\б, применять ранее изученные элементы	§31
12		ТБ.Опорный прыжок- отталкивание. <i>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.</i>	ТБ. Страховка, самостраховка Рассказ. Показ. Фазы выполнения упражнения – опорный прыжок. Кувырок, перекаты, равновесие. Висы и упоры на гимнастической стенке, скамейке. Учебная игра в б\б, в\б <i>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.</i>	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; Знать правила игры в б\б, применять ранее изученные элементы	§26
13-14	Баскетбол	ТБ. Бросок мяча в движении, подбор мяча. Штрафной бросок. Уч. Игра. <i>ТБ. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). б\б</i>	ТБ ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра <i>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств).</i>	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке Корректировка техники ведения мяча. Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами.	Правил а соревнований §8
15-16		ТБ. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча.	ТБ ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	§28
17		ТБ. Полугодовая к\р по теме «Гимнастика». Броски мяча на точность	ТБ ОРУ в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Полугодовая к\р по теме «Спортивные игры»	Корректировка техники ведения мяча.	§9
18-19		Зонная система защиты. Нападение	ТБ Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым		Жесты

		быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении.	прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Правила соревнований. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать основные жесты судей	судей §10
20-21		ТБ. Повторение по теме Б\Б. <i>Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i>	ТБ Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Правила соревнований. Учебная игра.		§14
		3 четверть – 30 часов	Физическая культура и здоровый образ жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность Физическое совершенствование		
1		ТБ на уроках физкультуры, л\п. основные требования к одежде, обуви. т режим. <i>Основы законодательства РФ в области ФКиС, туризма, охраны здоровья.</i>	инструктаж по технике безопасности и правилам поведения при занятиях лыжной подготовкой(правила пешехода). Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Температурные нормы. Подбор лыжного спортивного инвентаря.	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	§1 §37
2	л\п	ТБ. <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:</i>	ТБ Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения при занятиях лыжной подготовкой(правила пешехода). Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды л\спорта Температурные нормы. Первая помощь при травмах и обморожениях. Подбор лыжного спортивного инвентаря.	Знать и строго выполнять правила техники безопасности. Освоить материал по основам знаний раздела «Лыжная подготовка»	§4
3-4	л\п	ТБ. Попеременный и одновременный 2 шажный ход. <i>Формы организации занятий ФК.</i>	ТБ Применение лыжных мазей. Скорость при непрерывном движении, ускорение. Т\Б при переходе от школы до места занятий и во время учебного процесса. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении переступанием. Техника одновременного и попеременного 2-х шажного хода. Координация рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км. Со средней скоростью. Правила самоконтроля по ЧСС и другим признакам.	Уметь – технически правильно выполнять 2-х шажные лыжные хода и переход с хода на ход, выполнять повороты на месте махом и переступанием. Применять правила самоконтроля на учебных занятиях	§5
5-6	л\п	ТБ. Попеременный и одновременный 2 шажный ход. Спортивные игры. ОРУ.	ТБ Применение лыжных мазей. Скорость при непрерывном движении, ускорение. Т\Б при переходе от школы до места занятий и во время учебного процесса. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении переступанием. Техника одновременного и попеременного 2-х	Уметь – технически правильно выполнять 2-х шажные лыжные хода и переход с хода на ход, выполнять повороты на	§23

			шажного хода. Координация рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км. Со средней скоростью. Правила самоконтроля по ЧСС и другим признакам.	месте махом и переступанием. Применять правила самоконтроля на учебных занятиях	
7-8	л\п	ТБ.Переход с одного хода на другой. контр уклон. Спортивные игры. ОРУ	ТБ ,Тим- Мышцы и их функции. Повторить технику одновременного бесшажного, одно и 2-х шажных ходов и попеременного 2-х шажного хода. .Оценить умение перехода с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Самоконтроль	Уметь – правильно применять лыжные мази соответственно температуры воздуха, технически правильно выполнять изученные лыжные ходы и переход с хода на ход.	§4
9-10	л\п	ТБ.Переход с одного хода на другой. <i>Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</i>	ТБ при переходе от школы до места занятий. и во время учебного процесса. МПС – Мышцы и их функции. Повторить технику одновременного бесшажного, одно и 2-х шажных ходов и попеременного 2-х шажного хода. Совершенствовать переход с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот) Пройти дистанцию 2 км. с 2-3 ускорениями до 200м.(девочки) и до 300м. (мальчики). Самоконтроль	Уметь – правильно применять лыжные мази соответственно температуре воздуха,. технически правильно выполнять изученные лыжные хода и переход с хода на ход, повороты на месте.Применять правила самоконтроля на учебных занятиях.	§26
11-12		ТБ. <i>Передвижение на лыжах.</i> Попеременный двухшажный ход	Т\Б. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений Координация рук и ног. Правила самоконтроля по ЧСС и другим признакам.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	§29
13-14		Т.Б. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Т \Б при переходе от школы до места занятий и во время учебного процесса. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	§30
15		ТБ Скользящий шаг без палок. Попеременный 2х шаг. ход.	ТБ ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Теорет. Знания по л\п Групповые упражнения передач мяча через сетку. Страховка.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	§23

				различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Корректировка техники выполнения	
16		ТБ. техника конькового и полуконькового ходов. Бесшажный ход Прохождение дистанции отрезками до 200м	ТБ ,ТиМ – Основы техники конькового хода. Повторить технику одновременных и попеременных ходов, переходов с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот) Обучение техники конькового и полуконькового ходов. Пройти дистанцию 3 км. с использованием изученных ходов со средней скоростью мальчики – с 2-3 ускорениями до 300м., девочки – до 200м.. Самоконтроль	Уметь – технически правильно выполнять и применять изученные лыжные хода, переход с хода на ход, проходить дистанцию 3км. со средней скоростью, осуществлять самоконтроль	§23
17-18		ТБ Попеременный 2х шажный ход. Повороты. Прохождение отрезков до 100м	ТБ при переходе от школы до места занятий. и во время учебного процесса. Повторить технику попеременного 2-х шажного хода. Пройти дистанцию с 2-3 ускорениями. Поворот переступанием. Подвижные эстафеты	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	§23
19		ТБ. Одновременный одношажный ход – техника выполнения. Прохождение дистанции отрезками до 200м	ТБ ,ТиМ – Правила соревнований. Совершенствование техники конькового и полуконькового ходов Прохождение дистанции 2км. на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	Уметь – преодолевать дистанцию 2км. за максимальный промежуток времени, технически правильно применять изученные лыжные хода, осуществлять самоконтроль за физ. состоянием организма во время занятий.	§23
20	л\п	ТБ. Переход с одного хода на другой. подъемы, спуски, торможения. Преодоление подъемов и препятствий. Подвижные игры	ТБ ,ТиМ- Сп. подготовка лыжника-гонщика. Повторить технику одновременных и попеременных ходов, переходов с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот) Закрепить технику конькового и полуконькового ходов,(координация движений рук и ног). Совершенствование техники подъемов «Полуелочкой», «Елочкой», спусков в низкой и основной стойке (по прямой и наискосок) и торможений «Плугом»,»Полуплугом». .Пройти дистанцию 3 км.	Уметь – технически правильно выполнять и применять изученные лыжные хода, спуски, подъемы, торможения, переход с хода на ход, проходить дистанцию 3км. со средней скоростью. Самоконтроль за физ. состоянием организма во время занятий.	§23

21	б\б	Инструктаж Т/Б по б\б. Профилактика спортивного травматизма.	ТБ ,ТиМ - профилактика спортивного травматизма, правила подбора физических упражнений и физ. нагрузок. СПУ.ОРУ в движении.	Освоить материал по основам знаний раздела программы. Уметь составлять комплекс ОРУ.	§4
22		ТБ.Стойки и передвижения, повороты, остановки. СБУ ОФП	ТБ Инструктаж Т/Б по б\б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке б\бКомбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в б\б. Правила игры в б\б.	Дозировка индивидуальная	§17
23		ТБ. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо в движении. Подбор мяча. Уч игра	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Броски мяча в движении, подбор. Повороты с мячом и без мяча. Упражнения на развитие силы. учебная игра	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	§17
24		ТБ. Бросок мяча в движении, подбор мяча. Штрафной бросок. Уч. игра	ТБ ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке Корректировка техники ведения мяча.	Правил а соревнований
25		ТБ. Взаимодействие 2-3 игроков в защите и нападении. ОФП уч. игра	ТБ ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча, бросков мяча по кольцу.	§17
26		ТБ. Передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо в движении. Подбор мяча. Уч игра	ТБ ОРУ в движении Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Подбор мяча. Учебная игра	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	правила игры
27		ТБ. Тактика игры. учебно-тренировочная игра СБУ ОФП	ТБ ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения. изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	

28-30		ТБ Повторение по теме В\Б, судейство. <i>Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры</i>	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча, бросков мяча по кольцу.	§29
		4 четверть – 24 часа	Физическая культура и здоровый образ жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность Физическое совершенствование		
1	в\б	Инструктаж Т/Б по в\б. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передачи мяча. Тест - наклон вперед.	ТБ Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУПеремещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	§19
2	в\б	ТБ. Прием мяча после подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	ТБ ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	§19
3	в\б	ТБ Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передачи, подача мяча	ТБ Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУПеремещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	§19
4	в\б	ТБ. Прием мяча после подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	ТБ ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	§19

5	в\б	ТБ. Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения Учебная игра.	ТБ ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	§19
6	в\б	ТБ. Инструктаж Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) после перемещения Учебная игра.	ТБ ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	§19
7	в\б	ТБ Подача мяча. Прием мяча от сетки. ТБ Нападающий удар. Прием и передача мяча. Подача на точность. Уч. игра.	ТБ ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь – технически правильно выполнять и применять изученные классические лыжные хода, переход с хода на ход, преодолевать правильно контруклоны, проходить дистанцию 3км. со средней скоростью, осуществлять самоконтроль за физ. состоянием организма во время занятий.	§19
8	в\б	ТБ <i>Судейство</i> . Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передачи мяча – разновидности Уч. игра	ТБ Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	§19
9	в\б	ТБ Техника защитных действий. Тактика игры. Уч игра	ТБ ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. Д/З на каникулы	Корректировка техники выполнения упражнений	§19

10	л/а	ТБ.Эстафетный бег. СБУ ОФП Тактика игры б\б	ТБ ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.Эстафетный бег	Корректировка техники выполнения упражнений	§22 с.123
11		Преодоление горизонтальных препятствий Длительный бег до 3000м	ТБ Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге- кроссовый бег до 3000м	Уметь демонстрировать физические кондиции	с.124
12		ТБ.Переменный бег. – до 800м. Прыжок в высоту	ТБ ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Прыжок в высоту с 9-10 шагов.	Корректировка техники бега	с.125- 127
13		ТБ. Переменный бег на отрезках до 400м. Футбол. Прыжок в длину с места	ТБ ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. . Переменный бег на отрезках 200- 400 метров Учебная игра. Прыжок в длину с места -	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	§20
14		ТБ Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Прыжок в длину с разбега.	ТБ Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (3-4 серии по 20 – 30 м). Прыжок в длину с разбега.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	§21 с. 108
15		ТБ. Финальное усилие. Эстафетный бег. <i>Плавание</i> – основные стили Метание гранаты.	ТБ ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Метание гранаты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	§25 плавани е
16		ТБ. Развитие скоростных способностей. Бег 100м	ТБ ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 14,5; «4» - 14,9; «3» - 15,5 Девочки: «5» - 16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0	
17		ТБ. Элементы самомассажа. Низкий старт. Бег 30 м Прыжок в длину с разбега.	ТБ ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег со старта 30 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	§28
18		ТБ. <i>Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.</i> Прыжок в длину с разбега. Футбол	ТБ ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. . Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Развитие скоростно-силовых качеств..	§34
19		ТБ. <i>Комплексы упражнений адаптивной ФК</i> Футбол (удары, ведение), волейбол	ТБ ОРУ с теннисным мячом комплекс, для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	§7

			Разнообразные прыжки и многоскоки. Приемы релаксации. Футбол, волейбол		
20		ТБ. <i>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i> Футбол	ТБ ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра Силовые упражнения и единоборства в парах.	Уметь демонстрировать технику в целом.	§35
21		ТБ. Приемы закаливания ЗОЖ. Повторение по теме л/а, с\и., <i>прикладное плавание. туризм</i>	ТБ ОРУ на локальное развитие мышц туловища . Учебная игра. Д/З на лето.	Знать приемы закаливания. Правила безопасности на воде	§37
22-24		Повторение по теме л/а, спортивные игры. Футбол	ТБ ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Учебная игра	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	с.243

