

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СОШ №10»**

Принята  
на заседании педсовета  
Протокол №1 от 31.08.2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ №10»  
\_\_\_\_\_ Богуцкая Г.С.  
«31» августа 2020 г.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

среднее общее образование  
\_\_\_\_\_ (уровень)

2 года – 10 – 11 классы  
\_\_\_\_\_ (срок реализации программы)

Составлена:  
Михайлова Н.В.

г. Печора РК  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положением Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем.

На ступени основного общего образования **главной целью** предмета «Физическая культура» являются:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Поэтому рабочая программа направлена на решение следующих **задач**:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испы-

таний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

#### **Задачи Комплекса ГТО:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

#### Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

V ступень: 10 - 11 классы (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет; и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### **Общая характеристика курса.**

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2020 - 2021 учебном году.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания тем.

Для обеспечения разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, лыжная подготовка). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

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

- ✓ требованиях к результатам освоения образовательной программы основного среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Законе «Об образовании»;
- ✓ Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- ✓ Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,
- ✓ Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643
- ✓ Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609
- ✓ Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540). В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.
- ✓ Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643 введен абзац - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Прописными буквами выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобробразования РФ от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

- ✓ гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;
- ✓ система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий;
- ✓ особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*;
- ✓ формы организации занятий физической культурой;
- ✓ государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ современное состояние физической культуры и спорта в России;
- ✓ *основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- ✓ гимнастика при умственной и физической деятельности;
- ✓ комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- ✓ оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

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

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- ✓ акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);
- ✓ бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- ✓ прыжки в длину и высоту с разбега;
- ✓ метание гранаты;
- ✓ технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол.

#### **Прикладная физическая подготовка:**

- ✓ полосы препятствий;
- ✓ *кросс по пересеченной местности.*

### **Место учебного предмета**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 105 ч, в 11 классе - 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 207 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. На базе школы функционирует плавательный бассейн, поэтому 3 час отведён для изучения модуля «Плавание».

Для обеспечения разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе и в плавательном бассейне обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому программный материал спланирован на открытом воздухе (легкая атлетика, лыжная подготовка). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578) данная рабочая программа для 10 -11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты освоения физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- ✓ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- ✓ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- ✓ красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адек-



ватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- ✓ накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- ✓ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ✓ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- ✓ понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- ✓ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- ✓ рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- ✓ восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- ✓ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- ✓ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- ✓ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ✓ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- ✓ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- ✓ знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ✓ знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- ✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- ✓ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области эстетической культуры:**

- ✓ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ✓ способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физи-

ческой подготовленности;

- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области физической культуры:**

- ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- ✓ способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- ✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Блок «Выпускник научится», включаетя круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения. Знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах; знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях; выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания; демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Выпускник на базовом уровне научится	<i>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</i>
<b>Знания о физической культуре</b>	
определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	<i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	<i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
<b>Физическое совершенствование</b>	
практически использовать приемы защиты и самообороны;	<i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i>
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	<i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>

--	--

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС.

## Содержание учебного материала.

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

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

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

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

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

Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах; знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях; выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания; демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов.

## **Спортивные игры.**

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол.

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

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

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

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

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

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

Общезначительная подготовка (юноши): Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Гимнастика с элементами акробатики: Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку



на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, переворот боком)

Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, гири); противодействия партнера; упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.

Общефизическая подготовка (девушки): Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Гимнастика с элементами акробатики: Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекаат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

#### **Легкая атлетика.**

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

На занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

#### **Лыжная подготовка.**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности.

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

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

## **Плавание.**

Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); проныривание; прыжок в воду способом «ногами вниз».

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 10 -11 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по средствам контрольных упражнений:

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий (отметка «5»), средний (отметка «4») и низкий (отметка «3»).

Анализ в целом состояния физической подготовленности, учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы.

**Требования к уровню подготовки обучающихся  
10 класса.**

В результате освоения обязательного минимума содержание учебного предмета «Физическая культура» учащихся 10 класса:

Демонстрировать:  
Уровни двигательной подготовленности

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,3	5	5,1	4,8	5,9	6,1
Бег 60 метров.	8,6	10	10,2	9,6	11,8	12,2
Бег 100 метров.	13,1	13,7	14,3	15,2	16,2	17,5
Бег 20 метров.	3,5	3,7	4	3,8	4,1	4,4
Кросс 1000 метров.	3,00	3,30	4,00	4,00	4,30	6,00
Кросс 2000 метров.	8,20	9,00	10,30	8,40	9,20	10,00
Кросс 3000 метров.	12,00	13,00	13,50	без учёта времени		
Челночный бег 3x10 метров.	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
Челночный бег 10X10 метров.	27,2	29	31	30,5	31,7	33
6 минутный бег	1500	1300	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	15	13	11	35	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	50	45	40	30	25	20
Поднимание туловища (1 минута.).	55	50	45	50	45	40
Поднимание туловища (30 сек.).	35	24	20	30	21	20
Метание в цель	5	4	3	4	3	2
Метание гранаты.	45	40	31	28	23	18
Прыжок в длину с места.	230	225	215	185	175	165
Прыжки через скакалку (1 минута).	130	125	120	135	130	125
Прыжки через скакалку (2 минута).	240	220	200	240	220	200
Наклон вперед из положения сидя.	15	9	5	20	12	7
плавание						
25 м. кроль на груди	0,18	0,20	0,25	0,19	0,25	0,30
25 м. кроль на спине	0,22	0,27	0,32	0,24	0,30	0,35
50 м. кроль на груди	0,45	0,50	0,55	0,48	0,55	1,00
50 м. кроль на спине	0,48	0,55	1,00	0,50	1,00	1,05
100 м. кроль на груди	1,45	1,50	1,55	1,48	1,55	2,00
200 м. комплексное	2,30	2,40	2,50	3,00	3,10	3,15
400 м. комплексное	3,50	4,00	4,10	4,00	4,15	4,25

**Требования к уровню подготовки обучающихся  
11 класса.**

В результате освоения обязательного минимума содержание учебного предмета «Физическая культура» учащихся 11 класса:

Демонстрировать:  
Уровни двигательной подготовленности

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,3	5	5,1	4,8	5,9	6,1
Бег 60 метров.	8,6	10	10,2	9,6	11,8	12,2
Бег 100 метров.	13,1	13,7	14,3	15,2	16,2	17,5
Бег 20 метров.	3,5	3,7	4	3,8	4,1	4,4
Кросс 1000 метров.	3,00	3,30	4,00	4,00	4,30	6,00
Кросс 2000 метров.	8,20	9,00	10,30	8,40	9,20	10,00
Кросс 3000 метров.	12,00	13,00	13,50	без учёта времени		
Челночный бег 3x10 метров.	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
Челночный бег 10X10 метров.	27,2	29	31	30,5	31,7	33
6 минутный бег	1500	1300	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	15	13	11	35	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	50	45	40	30	25	20
Поднимание туловища (1 минута.).	55	50	45	50	45	40
Поднимание туловища (30 сек.).	35	24	20	30	21	20
Метание в цель	5	4	3	4	3	2
Метание гранаты.	45	40	31	28	23	18
Прыжок в длину с места.	230	225	215	185	175	165
Прыжки через скакалку (1 минута).	130	125	120	135	130	125
Прыжки через скакалку (2 минута).	240	220	200	240	220	200
Наклон вперед из положения сидя.	15	9	5	20	12	7
плавание						
25 м. кроль на груди	0,18	0,20	0,25	0,19	0,25	0,30
25 м. кроль на спине	0,22	0,27	0,32	0,24	0,30	0,35
50 м. кроль на груди	0,45	0,50	0,55	0,48	0,55	1,00
50 м. кроль на спине	0,48	0,55	1,00	0,50	1,00	1,05
100 м. кроль на груди	1,45	1,50	1,55	1,48	1,55	2,00
200 м. комплексное	2,30	2,40	2,50	3,00	3,10	3,15
400 м. комплексное	3,50	4,00	4,10	4,00	4,15	4,25

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

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

### **По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

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

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

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

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

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

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

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Промежуточная аттестация** – оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам 10 – 11 классах проводится в конце учебного года в форме итоговой контрольной работы (тест). Оценка осуществляется на основе результатов внутри школьного мониторинга предметных и мета предметных результатов.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

**Календарно-тематическое планирование.  
10 класс (юноши).**

№ п/п	тема урока	элементы содержания	текущий и промежуточный контроль	УУД	сроки
<b>Раздел № 1 - Лёгкая атлетика (24 часа).</b>					
1.1.	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	сентябрь, май
1.2.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.			
1.3.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.	Бег 1000 м		
1.4.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.	Бег 100 м		
1.5.	Закрепление навыков бега с низкого старта	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Бег 30 м.		
1.6.	Закрепление навыков бега с низкого старта	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Бег 60 м.;		
1.7.	Закрепление навыков бега с высокого старта.	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	.		
1.8.	Закрепление навыков бега с высокого старта.	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Кросс 3000 м		
1.9.	Закрепление навыков метания с разбега.	совершенствование высокого старта; совершенствование метания; скоростная подготовка.			
1.10.	Закрепление навыков метания с разбега.	совершенствование высокого старта; совершенствование метания; скоростная подготовка.			
1.11.	Закрепление навыков	совершенствование высокого старта; со-	Метание гранаты		

	метания с разбега.	вершенствование метания; скоростная подготовка.	с разбега на дальность.		
1.12.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.			
1.13.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	Прыжок в длину с места.		
1.14.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.			
1.15.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.			
1.16.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.	Прыжки через скакалку (1 мин).		
1.17.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, круговая тренировка.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа		
1.18.	Закрепление навыка метания в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.			
1.19.	Закрепление навыка метания в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	Прыжок в длину с места.		
1.20.	Закрепление навыка метания в цель.	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».			
1.21.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».	Прыжки через скакалку (2 мин).		
1.22.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».	Метание в цель.		
1.23.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».			



1.24.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».			
<b>Раздел № 2 - Гимнастика (18 часов)</b>					
2.1	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по гимнастике; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц, осанку и профилактику плоскостопия.			<u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные:</u>
2.2	Изучение акробатики.	упражнения на осанку, профилактику плоскостопия; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание.	Наклон вперёд из положения сидя.		
2.3	Изучение акробатики.	упражнения на осанку, профилактику плоскостопия; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание			
2.4	Изучение акробатики.	упражнения на растягивания мышц, акробатические упражнения.	Наклон вперёд из положения стоя.		
2.5	Закрепление изученных акробатических элементов.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на перекладине.			
2.6	Изучение элементов на перекладине.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на перекладине.	Подтягивания.		
2.7	Изучение элементов на перекладине.	совершенствование упражнений на перекладине; упражнения в парах; силовая подготовка.	Акробатическая связка.		
2.8	Закрепление изученных элементов на перекладине.	совершенствование упражнений на перекладине; упражнения в парах; силовая подготовка.			
2.9	Закрепление изученных элементов на перекладине.	совершенствование упражнений на перекладине; упражнения локального воздействия; силовая подготовка.	Комбинация на перекладине.		
2.10	Изучение элементов	изучение упражнений на брусьях; упраж-			

октябрь – ноябрь

	на брусьях.	нения локального воздействия; силовая подготовка.		<p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <p>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
2.11	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; упражнения в парах; силовая подготовка.		
2.12	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; упражнения на силовых тренажерах; силовая подготовка.	Упражнение на пресс (1 мин.)	
2.13	Закрепление изученных элементов на брусьях.	совершенствование упражнений на брусьях; упражнения на силовых тренажерах; силовая подготовка.		
2.14	Закрепление изученных элементов на брусьях	совершенствование упражнений на брусьях; упражнения в парах; силовая подготовка.		
2.15	Изучение опорного прыжка.	скоростно-силовая подготовка; изучение опорного прыжка.	Комбинация на брусьях.	
2.16	Изучение опорного прыжка.	скоростно-силовая подготовка; изучение опорного прыжка.		
2.17	Закрепление навыков опорного прыжка.	упражнения на силовых тренажерах; совершенствование опорного прыжка		
2.18	Закрепление навыков опорного прыжка.	упражнения локального воздействия; совершенствование опорного прыжка	Техника опорного прыжка.	

### Раздел № 3 - Спортивные игры (26 часов)

3.1	<u>Баскетбол:</u> Вводный урок.	инструктаж по Т.Б.; совершенствование ведения, передач, поворотов, заслонов; игра.		<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их со-</p>	декабрь – январь; март - апрель
3.2	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Челночный бег 3 X 10 м.		
3.3	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.			
3.4	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Ведение на скорость.		

3.5	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Передачи в парах.	<p>держание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
3.6	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.		
3.7	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Ведение с изменением направления.	
3.8	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника вырывания и выбивания мяча.	
3.9	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Штрафной бросок.	
3.10	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.		
3.11	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника броска в движении.	
3.12	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Комбинированное упражнение.	
3.13	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.		
3.14	<u>Волейбол:</u> Передача и приём мяча.	совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Бег 20 м.	
3.15	Передача и приём мяча	совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.		
3.16	Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.	Упражнение на пресс (30 сек).	
3.17	Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.		

	ча.	шенствование приёма мяча сверху и снизу.			
3.18	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Челночный бег 10 X 10 м.		
3.19	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Приём мяча сверху над собой.		
3.20	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.			
3.21	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Передачи в парах на месте.		
3.22	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.			
3.23	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.	Передачи в парах в движении.		
3.24	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.			
3.25	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника подачи.		
3.26	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника нападающего удара и блокирования.		
<b>Раздел № 4 - Лыжная подготовка (19 часов).</b>					
4.1	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.		Регулятивные: - владение умением достаточно полно и точно форму-	фев- раль – март.

4.2	Совершенствование техники одновременных ходов.	повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.		<p>ликовать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
4.3	Совершенствование техники одновременных ходов.	повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.		
4.4	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.		
4.5	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременно двухшажного хода.	
4.6	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	разучивание техники одновременно одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		
4.7	Техника одновременных ходов.	совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».		
4.8	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	разучивание техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.	Техника одновременно одношажного хода.	
4.9	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.		
4.10	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		

4.11	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.			
4.12	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.	Прохождение дистанции 2000 м.		
4.13	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».			
4.14	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъёмов.		
4.15	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».			
4.16	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	Техника поворотов на месте.		
4.17	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».			
4.18	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».			
4.19	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	Прохождение дистанции 5000 м		
<b>Раздел № 5 – Плавание (20 часов) теория 4 часа, практика 20 часов.</b>					
5.1	Вводный урок	инструктаж по технике безопасности по плаванию; совершенствование в/с на спине и груди.		Регулятивные: Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; излагать их содержание;	октябрь – январь; апрель.
5.2	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания; совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.3	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: составление и демонстрация комплексов упражнений на разви-	25 м. кроль на груди.		

		тие физических качеств, характерных для плавания совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.		<p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами.</p> <p>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
5.4	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях; совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..		
5.5	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..		
5.6	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..	25 м. в/с на спине	
5.7	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..		
5.8	Кроль на груди и на спине.	совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эстафеты.	плавание на выносливость 5 мин	
5.9	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.		
5.10	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.	50 м. кроль на груди	
5.11	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; скоростная подготовка.		
5.12	Изучение поворотов	совершенствование в/с на груди и спине; изучение поворотов; работа на выносливость 7 мин.	50 м. кроль на спине	
5.13	Изучение поворотов	совершенствование в/с на груди и спине; изучение поворотов; работа на выносливость 7 мин.	.	
5.14	Изучение техника брасса.	изучение техники работы ног брассом; совершенствование стартов и поворотов; со-	плавание на выносливость 7 мин.	

		вершенствование в/с на груди и спине.			
5.15	Изучение техника брасса.	изучение техники работы ног брассом; совершенствование стартов и поворотов; совершенствование в/с на груди и спине.	100 м. в/с на груди		
5.16	Изучение техника брасса.	изучение работы рук брассом; совершенствование в/с на груди и спине; скоростная подготовка.			
5.17	Изучение техника брасса.	изучение работы рук брассом; совершенствование в/с на груди и спине; скоростная подготовка.	100 м. в/с на спине		
5.18	Закрепление техники брасса.	совершенствование техники брасса; плавание на выносливость.			
5.19	Закрепление техники брасса.	совершенствование техники брасса; плавание на выносливость.	400 м комплексное плавание		
5.20	Закрепление техники брасса.	совершенствование техники брасса; плавание на выносливость.			
<b>Раздел № 6 – итоговая контрольная работа по физической культуре.</b>					апрель

**Календарно-тематическое планирование.  
10 класс (девушки).**



№ п/п	тема урока	элементы содержания	текущий и промежуточный контроль	УУД	сроки
<b>Раздел № 1 - Лёгкая атлетика (24 часа).</b>					
1.1.	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	сентябрь, май
1.2.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.			
1.3.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.	Бег 1000 м		
1.4.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.	Бег 100 м		
1.5.	Закрепление навыков бега с низкого старта	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Бег 30 м.		
1.6.	Закрепление навыков бега с низкого старта	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Бег 60 м.;		
1.7.	Закрепление навыков бега с высокого старта.	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	.		
1.8.	Закрепление навыков бега с высокого старта.	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Кросс 2000 м		
1.9.	Закрепление навыков метания с разбега.	совершенствование высокого старта; совершенствование метания; скоростная подготовка.			
1.10.	Закрепление навыков метания с разбега.	совершенствование высокого старта; совершенствование метания; скоростная подготовка.			
1.11.	Закрепление навыков метания с разбега.	совершенствование высокого старта; совершенствование метания; скоростная подготовка.	Метание гранаты с разбега на дальность.		

1.12.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.			
1.13.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	Прыжок в длину с места.		
1.14.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.			
1.15.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.			
1.16.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.	Прыжки через скакалку (1 мин).		
1.17.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, круговая тренировка.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа		
1.18.	Закрепление навыка метания в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.			
1.19.	Закрепление навыка метания в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	Прыжок в длину с места.		
1.20.	Закрепление навыка метания в цель.	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».			
1.21.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».	Прыжки через скакалку (2 мин).		
1.22.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».	Метание в цель.		
1.23.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».			
1.24.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в			

		высоту способом «ножницы».			
<b>Раздел № 2 - Гимнастика (18 часов)</b>					
2.1	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по гимнастике; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц, осанку и профилактику плоскостопия.			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обоб-</li> </ul>
2.2	Изучение акробатики.	упражнения на осанку, профилактику плоскостопия; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание.	Наклон вперёд из положения сидя.		
2.3	Изучение акробатики.	упражнения на осанку, профилактику плоскостопия; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание			
2.4	Изучение акробатики.	упражнения на растягивания мышц, акробатические упражнения.	Наклон вперёд из положения стоя.		
2.5	Закрепление изученных акробатических элементов.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на бревне.			
2.6	Изучение элементов на бревне.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на бревне.	Подтягивания из виса лёжа.		
2.7	Изучение элементов на бревне.	совершенствование упражнений на бревне; упражнения в парах; силовая подготовка.	Акробатическая связка.		
2.8	Закрепление изученных элементов на бревне	совершенствование упражнений на перекладине; упражнения в парах; силовая подготовка.			
2.9	Закрепление изученных элементов на бревне	совершенствование упражнений на бревне; упражнения для развития гибкости.	Комбинация на бревне		
2.10	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; упражнения для развития гибкости; силовая подготовка.			
2.11	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; упражнения в парах; силовая подготовка.			
2.12	Изучение элементов	изучение упражнений на брусьях; силовая	Упражнение		

октябрь – ноябрь

	на брусьях.	подготовка.	на пресс (1 мин.)	<p>щать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>	
2.13	Закрепление изученных элементов на брусьях.	совершенствование упражнений на брусьях; силовая подготовка.			
2.14	Закрепление изученных элементов на брусьях	совершенствование упражнений на брусьях; упражнения в парах; силовая подготовка.			
2.15	Изучение опорного прыжка.	скоростно-силовая подготовка; изучение опорного прыжка.	Комбинация на брусьях.		
2.16	Изучение опорного прыжка.	скоростно-силовая подготовка; изучение опорного прыжка.			
2.17	Закрепление навыков опорного прыжка.	упражнения для развития гибкости; совершенствование опорного прыжка			
2.18	Закрепление навыков опорного прыжка.	упражнения для развития гибкости; совершенствование опорного прыжка	Техника опорного прыжка.		
<b>Раздел № 3 - Спортивные игры (26 часов)</b>					
3.1	<u>Баскетбол:</u> Вводный урок.	инструктаж по Т.Б.; совершенствование ведения, передач, поворотов, заслонов; игра.		<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- владение умением оцени-</li> </ul>	декабрь – январь; март - апрель
3.2	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Челночный бег 3 X 10 м.		
3.3	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.			
3.4	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Ведение на скорость.		
3.5	Закрепление навыков броска мяча с места и	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Передачи в парах.		

	в движении.			вать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
3.6	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.		- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
3.7	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Ведение с изменением направления.	<u>Познавательные:</u>
3.8	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника вырывания и выбивания мяча.	- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
3.9	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Штрафной бросок.	- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
3.10	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.		<u>Коммуникативные:</u>
3.11	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника броска в движении.	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
3.12	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Комбинированное упражнение.	
3.13	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.		
3.14	<u>Волейбол:</u> Передача и приём мяча.	совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Бег 20 м.	
3.15	Передача и приём мяча	совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.		
3.16	Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.	Упражнение на пресс (30 сек).	
3.17	Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.		
3.18	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма	Челночный бег	

		подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	10 X 10 м.		
3.19	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Приём мяча сверху над собой.		
3.20	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.			
3.21	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Передачи в парах на месте.		
3.22	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.			
3.23	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.	Передачи в парах в движении.		
3.24	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.			
3.25	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника подачи.		
3.26	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника нападающего удара и блокирования.		
<b>Раздел № 4 - Лыжная подготовка (19 часов).</b>					
4.1	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми	февраль – март.
4.2	Совершенствование техники одновремен-	повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техни-			

	ных ходов.	ки одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.		<p>занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
4.3	Совершенствование техники одновременных ходов.	повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.		
4.4	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.		
4.5	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременно двухшажного хода.	
4.6	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	разучивание техники одновременно одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		
4.7	Техника одновременных ходов.	совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».		
4.8	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	разучивание техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.	Техника одновременно одношажного хода.	
4.9	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.		
4.10	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		
4.11	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистан-		

		ции 4 км. Развитие скоростной выносливости.			
4.12	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.	Прохождение дистанции 2000 м.		
4.13	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».			
4.14	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъёмов.		
4.15	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».			
4.16	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	Техника поворотов на месте.		
4.17	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».			
4.18	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».			
4.19	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	Прохождение дистанции 3000 м		
<b>Раздел № 5 – Плавание (20 часов) теория – 4 часа, практика – 20 часов.</b>					
5.1	Вводный урок	инструктаж по технике безопасности по плаванию; совершенствование в/с на спине и груди.		<u>Регулятивные:</u> Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их со-	октябрь – январь; апрель.
5.2	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания; совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.3	Кроль на груди и на	теоретический курс: составление и демон-	25 м. кроль на груди.		



	спине.	страция комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.		держание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами.
5.4	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях; совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..		- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
5.5	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..		<u>Познавательные:</u>
5.6	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..	25 м. в/с на спине	- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
5.7	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..		- создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта.
5.8	Кроль на груди и на спине.	совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эстафеты.	плавание на выносливость 5 мин	<u>Коммуникативные:</u>
5.9	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.		- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
5.10	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.	50 м. кроль на груди	
5.11	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; скоростная подготовка.		
5.12	Изучение поворотов	совершенствование в/с на груди и спине; изучение поворотов; работа на выносливость 7 мин.	50 м. кроль на спине	
5.13	Изучение поворотов	совершенствование в/с на груди и спине; изучение поворотов; работа на выносливость 7 мин.	.	
5.14	Изучение техника	изучение техники работы ног брассом; со-	плавание на вынос-	

	брасса.	вершенствование стартов и поворотов; совершенствование в/с на груди и спине.	ливість 7 мин.		
5.15	Изучение техника брасса.	изучение техники работы ног брассом; совершенствование стартов и поворотов; совершенствование в/с на груди и спине.	100 м. в/с на груди		
5.16	Изучение техника брасса.	изучение работы рук брассом; совершенствование в/с на груди и спине; скоростная подготовка.			
5.17	Изучение техника брасса.	изучение работы рук брассом; совершенствование в/с на груди и спине; скоростная подготовка.	100 м. в/с на спине		
5.18	Закрепление техника брасса.	совершенствование техника брасса; плавание на выносливость.			
5.19	Закрепление техника брасса.	совершенствование техника брасса; плавание на выносливость.	400 м комплексное плавание		
5.20	Закрепление техника брасса.	совершенствование техника брасса; плавание на выносливость.			
<b>Раздел № 6 – итоговая контрольная работа по физической культуре.</b>					апрель

**Календарно-тематическое планирование.  
11 класс (юноши).**

№ п/п	тема урока	элементы содержания	текущий и промежуточный кон-	УУД	сроки
-------	------------	---------------------	------------------------------	-----	-------

			троль	
Раздел № 1 - Лёгкая атлетика (22 часа).				
1.1.	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег.		<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
1.2.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.		
1.3.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.	Бег 1000 м	
1.4.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.	Бег 100 м	
1.5.	Закрепление навыков бега с низкого старта	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Бег 30 м.	
1.6.	Закрепление навыков бега с низкого старта	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Бег 60 м.;	
1.7.	Закрепление навыков бега с высокого старта.	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	.	
1.8.	Закрепление навыков бега с высокого старта.	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Кросс 3000 м	
1.9.	Закрепление навыков метания с разбега.	совершенствование высокого старта; совершенствование метания; скоростная подготовка.		
1.10.	Закрепление навыков метания с разбега.	совершенствование высокого старта; совершенствование метания; скоростная подготовка.	Метание гранаты с разбега на дальность.	
1.11.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.		
1.12.	Закрепление навыков прыжка в длину с	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой трени-	Прыжок в длину с места.	

сентябрь, май

	места.	ровки.			
1.13.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.			
1.14.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.			
1.15.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.	Прыжки через скакалку (1 мин).		
1.16.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, круговая тренировка.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа		
1.17.	Закрепление навыка метания в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.			
1.18.	Закрепление навыка метания в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	Прыжок в длину с места.		
1.19.	Закрепление навыка метания в цель.	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».			
1.20.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».	Прыжки через скакалку (2 мин).		
1.21.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».	Метание в цель.		
1.22.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».			
<b>Раздел № 2 - Гимнастика (17 часов)</b>					
2.1	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по гимнастике; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц, осанку и профилактику плоскостопия.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализи-	октябрь – ноябрь
2.2	Изучение акробатики.	упражнения на осанку, профилактику	Наклон вперёд		

		плоскостопия; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание.	из положения сидя.	<p>ровать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить</li> </ul>
2.3	Изучение акробатики.	упражнения на осанку, профилактику плоскостопия; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание		
2.4	Изучение акробатики.	упражнения на растягивания мышц, акробатические упражнения.	Наклон вперёд из положения стоя.	
2.5	Закрепление изученных акробатических элементов.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на перекладине.		
2.6	Изучение элементов на перекладине.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на перекладине.	Подтягивания.	
2.7	Изучение элементов на перекладине.	совершенствование упражнений на перекладине; упражнения в парах; силовая подготовка.	Акробатическая связка.	
2.8	Закрепление изученных элементов на перекладине.	совершенствование упражнений на перекладине; упражнения в парах; силовая подготовка.		
2.9	Закрепление изученных элементов на перекладине.	совершенствование упражнений на перекладине; упражнения локального воздействия; силовая подготовка.	Комбинация на перекладине.	
2.10	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; упражнения локального воздействия; силовая подготовка.		
2.11	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; упражнения в парах; силовая подготовка.		
2.12	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; упражнения на силовых тренажерах; силовая подготовка.	Упражнение на пресс (1 мин.)	
2.13	Закрепление изученных элементов на брусьях	совершенствование упражнений на брусьях; упражнения в парах; силовая подготовка.		

2.14	Изучение опорного прыжка.	скоростно-силовая подготовка; изучение опорного прыжка.	Комбинация на брусьях.	классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
2.15	Изучение опорного прыжка.	скоростно-силовая подготовка; изучение опорного прыжка.			
2.16	Закрепление навыков опорного прыжка.	упражнения на силовых тренажерах; совершенствование опорного прыжка			
2.17	Закрепление навыков опорного прыжка.	упражнения локального воздействия; совершенствование опорного прыжка	Техника опорного прыжка.		
<b>Раздел № 3 - Спортивные игры (24 часов)</b>					
3.1	<u>Баскетбол:</u> Вводный урок.	инструктаж по Т.Б.; совершенствование ведения, передач, поворотов, заслонов; иг-ра.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при	декабрь – январь; март - апрель
3.2	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Челночный бег 3 X 10 м.		
3.3	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.			
3.4	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Ведение на скорость.		
3.5	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Передачи в парах.		
3.6	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Ведение с изменением направления.		
3.7	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника вырывания и выбивания мяча.		
3.8	Закрепление навыков	совершенствование броска, передач; изу-	Штрафной бросок.		

	броска мяча с места и в движении.	чение тактических действий в защите и нападении.		<p>необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
3.9	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.		
3.10	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника броска в движении.	
3.11	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Комбинированное упражнение.	
3.12	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.		
3.13	<u>Волейбол:</u> Передача и приём мяча.	совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Бег 20 м.	
3.14	Передача и приём мяча	совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.		
3.15	Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.	Упражнение на пресс (30 сек).	
3.16	Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.		
3.17	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Челночный бег 10 X 10 м.	
3.18	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Приём мяча сверху над собой.	
3.19	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.		
3.20	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Передачи в парах на месте.	

3.21	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.	Передачи в парах в движении.		
3.22	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.			
3.23	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника подачи.		
3.24	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника нападающего удара и блокирования.		
<b>Раздел № 4 - Лыжная подготовка (18 часов).</b>					
4.1	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	февраль – март.
4.2	Совершенствование техники одновременных ходов.	повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.		- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	
4.3	Совершенствование техники одновременных ходов.	повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.		<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия	
4.4	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.			
4.5	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременно двухшажного хода.		



4.6	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	разучивание техники одновременно одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		<p>простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
4.7	Техника одновременных ходов.	совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».		
4.8	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	разучивание техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.	Техника одновременно одношажного хода.	
4.9	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.		
4.10	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		
4.11	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		
4.12	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.	Прохождение дистанции 2000 м.	
4.13	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».		
4.14	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъёмов.	
4.15	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».		

4.16	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	Техника поворотов на месте.		
4.17	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».			
4.18	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	Прохождение дистанции 5000 м		
<b>Раздел № 5 – Плавание (20 часов) теория – 4 часа, практика – 20 часов.</b>					
5.1	Вводный урок	инструктаж по технике безопасности по плаванию; совершенствование в/с на спине и груди.		<p><u>Регулятивные:</u> Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами. - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модули с выделением суще-</p>	октябрь – январь; апрель.
5.2	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания; совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.3	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.	25 м. кроль на груди.		
5.4	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях; совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.5	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.6	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..	25 м. в/с на спине		
5.7	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.8	Кроль на груди и на спине.	совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эс-	плавание на выносливость 5 мин		

		тафеты.		ственных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
5.9	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.		
5.10	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.	50 м. кроль на груди	
5.11	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; скоростная подготовка.		
5.12	Изучение поворотов	совершенствование в/с на груди и спине; изучение поворотов; работа на выносливость 7 мин.	50 м. кроль на спине	
5.13	Изучение поворотов	совершенствование в/с на груди и спине; изучение поворотов; работа на выносливость 7 мин.	.	
5.14	Изучение техника брасса.	изучение техники работы ног брассом; совершенствование стартов и поворотов; совершенствование в/с на груди и спине.	плавание на выносливость 7 мин.	
5.15	Изучение техника брасса.	изучение техники работы ног брассом; совершенствование стартов и поворотов; совершенствование в/с на груди и спине.	100 м. в/с на груди	
5.16	Изучение техника брасса.	изучение работы рук брассом; совершенствование в/с на груди и спине; скоростная подготовка.		
5.17	Изучение техника брасса.	изучение работы рук брассом; совершенствование в/с на груди и спине; скоростная подготовка.	100 м. в/с на спине	
5.18	Закрепление техники брасса.	совершенствование техники брасса; плавание на выносливость.		
5.19	Закрепление техники брасса.	совершенствование техники брасса; плавание на выносливость.	400 м комплексное плавание	
5.20	Закрепление техники брасса.	совершенствование техники брасса; плавание на выносливость.		
<b>Раздел № 6 – итоговая контрольная работа по физической культуре.</b>				апрель

**Календарно-тематическое планирование.  
11 класс (девушки).**

<b>№ п/п</b>	<b>тема урока</b>	<b>элементы содержания</b>	<b>текущий и промежуточный контроль</b>	<b>УУД</b>	<b>сроки</b>
<b>Раздел № 1 - Лёгкая атлетика (22 часа).</b>					

1.1.	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	сентябрь, май
1.2.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.			
1.3.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.	Бег 1000 м		
1.4.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка; беговые упражнения; эстафетный бег; скоростная подготовка.	Бег 100 м		
1.5.	Закрепление навыков бега с низкого старта	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Бег 30 м.		
1.6.	Закрепление навыков бега с низкого старта	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Бег 60 м.;		
1.7.	Закрепление навыков бега с высокого старта.	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	.		
1.8.	Закрепление навыков бега с высокого старта.	скоростно-силовая подготовка; кроссовая подготовка.	Кросс 2000 м		
1.9.	Закрепление навыков метания с разбега.	совершенствование высокого старта; совершенствование метания; скоростная подготовка.			
1.10.	Закрепление навыков метания с разбега.	совершенствование высокого старта; совершенствование метания; скоростная подготовка.	Метание гранаты с разбега на дальность.		
1.11.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.			
1.12.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	Прыжок в длину с места.		
1.13.	Закрепление навыков	бег в равномерном темпе; прыжковые уп-			

	прыжка в длину с места.	ражнения; скоростно-силовая подготовка.			
1.14.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.			
1.15.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; скоростно-силовая подготовка.	Прыжки через скакалку (1 мин).		
1.16.	Бег в равномерном темпе.	бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, круговая тренировка.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа		
1.17.	Закрепление навыка метания в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.			
1.18.	Закрепление навыка метания в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	Прыжок в длину с места.		
1.19.	Закрепление навыка метания в цель.	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».			
1.20.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».	Прыжки через скакалку (2 мин).		
1.21.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».	Метание в цель.		
1.22.	Закрепление навыков прыжка в высоту	развитие выносливости; совершенствование метания в цель; изучение прыжков в высоту способом «ножницы».			
<b>Раздел № 2 - Гимнастика (17 часов)</b>					
2.1	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по гимнастике; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц, осанку и профилактику плоскостопия.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в	октябрь – ноябрь
2.2	Изучение акробатики.	упражнения на осанку, профилактику плоскостопия; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание.	Наклон вперёд из положения сидя.		

2.3	Изучение акробатики.	упражнения на осанку, профилактику плоскостопия; изучение акробатических упражнений; упражнения на растягивание		<p>самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на</li> </ul>
2.4	Изучение акробатики.	упражнения на растягивания мышц, акробатические упражнения.	Наклон вперёд из положения стоя.	
2.5	Закрепление изученных акробатических элементов.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на бревне.		
2.6	Изучение элементов на перекладине.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на бревне.	Подтягивания в висе лёжа.	
2.7	Изучение элементов на бревне.	совершенствование упражнений на бревне; упражнения в парах; силовая подготовка.	Акробатическая связка.	
2.8	Закрепление изученных элементов на бревне.	совершенствование упражнений на бревне; упражнения в парах; силовая подготовка.		
2.9	Закрепление изученных элементов на бревне.	совершенствование упражнений на бревне; упражнения для развития гибкости; силовая подготовка.	Комбинация на бревне.	
2.10	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; упражнения для развития гибкости; силовая подготовка.		
2.11	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; упражнения в парах; силовая подготовка.		
2.12	Изучение элементов на брусьях.	изучение упражнений на брусьях; силовая подготовка.	Упражнение на пресс (1 мин.)	
2.13	Закрепление изученных элементов на брусьях	совершенствование упражнений на брусьях; упражнения в парах; силовая подготовка.		
2.14	Изучение опорного прыжка.	скоростно-силовая подготовка; изучение опорного прыжка.	Комбинация на брусьях.	
2.15	Изучение опорного прыжка.	скоростно-силовая подготовка; изучение опорного прыжка.		
2.16	Закрепление навыков опорного прыжка.	упражнения для развития гибкости; совершенствование опорного прыжка		

2.17	Закрепление навыков опорного прыжка.	упражнения для развития гибкости; совершенствование опорного прыжка	Техника опорного прыжка.	основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
------	--------------------------------------	---	--------------------------	---	--

**Раздел № 3 - Спортивные игры (24 часов)**

3.1	<u>Баскетбол:</u> Вводный урок.	инструктаж по Т.Б.; совершенствование ведения, передач, поворотов, заслонов; иг-ра.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	декабрь – январь; март - апрель
3.2	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Челночный бег 3 X 10 м.		
3.3	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.			
3.4	Закрепление навыков ведения и передач.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Ведение на скорость.		
3.5	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Передачи в парах.		
3.6	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Ведение с изменением направления.		
3.7	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника вырывания и выбивания мяча.		
3.8	Закрепление навыков броска мяча с места и в движении.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Штрафной бросок.		



3.9	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.		<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
3.10	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника броска в движении.	
3.11	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Комбинированное упражнение.	
3.12	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.		
3.13	<u>Волейбол:</u> Передача и приём мяча.	совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Бег 20 м.	
3.14	Передача и приём мяча	совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.		
3.15	Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.	Упражнение на пресс (30 сек).	
3.16	Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.		
3.17	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Челночный бег 10 X 10 м.	
3.18	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Приём мяча сверху над собой.	
3.19	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.		
3.20	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Передачи в парах на месте.	
3.21	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Передачи в парах в движении.	

		ху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.			
3.22	Тактические действия.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.			
3.23	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника подачи.		
3.24	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника нападающего удара и блокирования.		
<b>Раздел № 4 - Лыжная подготовка (18 часов).</b>					
4.1	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические	февраль – март.
4.2	Совершенствование техники одновременных ходов.	повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.			
4.3	Совершенствование техники одновременных ходов.	повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.			
4.4	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.			
4.5	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременно двухшажного хода.		
4.6	Техника одновременного одношажного	разучивание техники одновременно одношажного хода (стартовый вариант). Про-			

	хода (стартовый вариант).	хождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		<p>модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
4.7	Техника одновременных ходов.	совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».		
4.8	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	разучивание техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.	Техника одновременно одношажного хода.	
4.9	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.		
4.10	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		
4.11	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		
4.12	Техника переходов в классическом стиле.	совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.	Прохождение дистанции 2000 м.	
4.13	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».		
4.14	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъёмов.	
4.15	Техника спусков и подъемов.	совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».		
4.16	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	Техника поворотов на месте.	

4.17	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».			
4.18	Преодоление подъемов и препятствий.	совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	Прохождение дистанции 3000 м		
<b>Раздел № 5 – Плавание (20 часов) теория – 4 часа, практика – 20 часов.</b>					
5.1	Вводный урок	инструктаж по технике безопасности по плаванию; совершенствование в/с на спине и груди.			<p><u>Регулятивные:</u> Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами. - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта.</p>
5.2	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания; совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.3	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.	25 м. кроль на груди.		
5.4	Кроль на груди и на спине.	теоретический курс: применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях; совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.5	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.6	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..	25 м. в/с на спине		
5.7	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на спине и груди; ускорение 6 X 25 м..			
5.8	Кроль на груди и на спине.	совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эстафеты.	плавание на выносливость 5 мин		
5.9	Кроль на груди и на	совершенствование в/с на груди и спине,			

октябрь – январь; апрель.

	спине.	проныривания; плавание на выносливость 7 мин.		<u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
5.10	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; плавание на выносливость 7 мин.	50 м. кроль на груди	
5.11	Кроль на груди и на спине.	совершенствование в/с на груди и спине, проныривания; скоростная подготовка.		
5.12	Изучение поворотов	совершенствование в/с на груди и спине; изучение поворотов; работа на выносливость 7 мин.	50 м. кроль на спине	
5.13	Изучение поворотов	совершенствование в/с на груди и спине; изучение поворотов; работа на выносливость 7 мин.	.	
5.14	Изучение техника брасса.	изучение техники работы ног брассом; совершенствование стартов и поворотов; совершенствование в/с на груди и спине.	плавание на выносливость 7 мин.	
5.15	Изучение техника брасса.	изучение техники работы ног брассом; совершенствование стартов и поворотов; совершенствование в/с на груди и спине.	100 м. в/с на груди	
5.16	Изучение техника брасса.	изучение работы рук брассом; совершенствование в/с на груди и спине; скоростная подготовка.		
5.17	Изучение техника брасса.	изучение работы рук брассом; совершенствование в/с на груди и спине; скоростная подготовка.	100 м. в/с на спине	
5.18	Закрепление техники брасса.	совершенствование техники брасса; плавание на выносливость.		
5.19	Закрепление техники брасса.	совершенствование техники брасса; плавание на выносливость.	400 м комплексное плавание	
5.20	Закрепление техники брасса.	совершенствование техники брасса; плавание на выносливость.		
<b>Раздел № 6 – итоговая контрольная работа по физической культуре.</b>				апрель



**Учебно-методическое обеспечение  
образовательного процесса.**

**Учебно-методические комплексы по физической культуре,  
реализующие примерную и рабочую программу:**

1. Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 10 – 11 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.
2. Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 10 – 11 классов под редакцией Г.И. Погадаева. Москва 2013 год.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.

**Учебно-методическая литература:**

1. «Фундаментальной ядро содержания общего образования». под редакцией В.В. Козлова, А.М. Кондакова. Москва 2014 год.
2. «Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли». под редакцией А.Г. Асмолова. Москва 2014 год.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция). Москва 2014 год.
4. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2014 года.
5. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев.
6. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин.
7. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год.
8. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.

**Учебно-методическая литература  
для обучающихся:**

1. Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях 10 – 11 классы.
2. Учебник «Физическая культура» под редакцией М.Я. Виленский 10 – 11 классы

