

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Отдел образования и воспитания

Администрации МО "Николаевский район"

МОУ Прасковьянская СШ

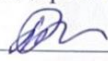
РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР


Леванова Т.А.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Долгихев А.Н.
Приказ №48 от «29»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

п.Крутец2023

1. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
- Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее- ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты освоения физической культуры.

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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, их оздоровительную и развивающую эффективность.

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.

Осуществлять:

- 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;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений раз личной 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;

2. Содержание учебного курса в 11 классе

Раздел 1: Общетеоретические и исторические сведения (15 ч)

Техника безопасности на уроках

Правовые основы физической культуры и спорта

Понятие о физической культуре личности

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

Спринтерский бег

Прыжок в длину с разбега

Метание гранаты

Бег по пересечённой местности

Прыжок в высоту

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

Бег 3000 м (м), 2000 м (д)

Раздел 2: Базовые виды спорта школьной программы (61 ч)

Основные формы и виды физических упражнений

Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями

Развитие выносливости

Баскетбол. Совершенствование техники передвижения. Инструктаж по ТБ.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Совершенствование техники ведения мяча

Совершенствование техники броска мяча.

Адаптивная физическая культура

Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Развитие физических способностей

Гондбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Совершенствование ловли и передачи мяча

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Совершенствование техники ведения и бросков мяча.

Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Совершенствование техники подач мяча

Передачи мяча сверху двумя руками

Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача мяча

Основы организации двигательного режима

Совершенствование техники нападающего удара

Совершенствование техники защитных действий

Гимнастика с элементами акробатики . Совершенствование строевых упражнений

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Освоение и совершенствование опорных прыжков

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Кувырок вперед, назад

Контрольные срезы подтягивание

Развитие физических способностей.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Переход с одно- временных ходов на попеременные

Спуск в стойке

Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.

Отталкивание ногой в переходе через один шаг.

Прохождение дистанции 5 км

Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг.

Преодоление встречного склона

Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.

Выполнение перехода со свободным движением рук.

Раздел 3: Самостоятельные занятия физическими упражнениями (26 ч)

Как правильно тренироваться

Утренняя гимнастика

Подъем переворотом, лазание по канату.

Опорный прыжок.

Простейшие приемы самомассажа

Метание

Бег по пересечённой местности

Аутотренинг и релаксация

Спринтерский бег.

Совершенствование координационных способностей

Ритмическая гимнастика для девушек и атлетическая для юношей.

Оздоровительный бег

Метание гранаты.

Бег 100 м.

Бег 3000 м (м), 2000 м (д)

Туризм

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс.

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	Общеисторические и исторические сведения	15 ч
2.	Базовые виды спорта школьной программы	61 ч
3.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	26 ч
	Итого	102 ч

Муниципальное общеобразовательное учреждение Тёпловская средняя школа муниципального образования "Николаевский район"
Ульяновской области

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2023/2024

Вариант: Физическая культура 11 класс Лях В.И.

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт	Домашнее задание
<i>Раздел 1: Общетеоретические и исторические сведения - 15 ч</i>					
1.	Техника безопасности на уроках	1	04.09		Комплекс 1
2.	Правовые основы физической культуры и спорта	1	06.09		П.1
3.	Понятие о физической культуре личности	1	07.09		П. 2
4.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	11.09		П. 3
5.	Спринтерский бег	1	13.09		Комплекс 1
6.	Спринтерский бег	1	14.09		Комплекс 1
7.	Прыжок в длину с разбега	1	18.09		Комплекс 1
8.	Прыжок в длину с разбега	1	20.09		Комплекс 1
9.	Метание гранаты	1	21.09		комплекс 1
10.	Метание гранаты	1	25.09		Комплекс 1
11.	Бег по пересечённой местности	1	27.09		комплекс 1
12.	Бег по пересечённой местности	1	28.09		Комплекс 1
13.	Прыжок в высоту	1	02.10		комплекс 4
14.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	04.10		П. 4
15.	Бег 3000 м (м), 2000 м (д)	1	05.10		комплекс 2
<i>Раздел 2: Базовые виды спорта школьной программы - 61 ч</i>					
16.	Основные формы и виды физических упражнений	1	16.10		Комплекс 3
17.	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	18.10		Комплекс 3
18.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	19.10		Комплекс 3
19.	Совершенствование техники ведения мяча.	1	23.10		Комплекс 3
20.	Совершенствование техники ведения мяча.	1	25.10		Комплекс 3
21.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	1	26.10		Комплекс

					3
22.	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1	30.10		Комплекс 3
23.	Развитие выносливости	1	01.11		комплекс 3
24.	Баскетбол. Совершенствование техники передвижения. Инструктаж по ТБ.	1	02.11		комплекс 3
25.	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	06.11		комплекс 3
26.	Совершенствование техники ведения мяча	1	08.11		комплекс 4
27.	Совершенствование техники броска мяча.	1	09.11		комплекс 3
28.	Совершенствование техники броска мяча.	1	13.11		комплекс 3
29.	Адаптивная физическая культура	1	15.11		Комплекс 3
30.	Совершенствование техники защитных действий.	1	16.11		комплекс 4
31.	Совершенствование техники защитных действий.	1	27.11		комплекс 4
32.	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	29.11		комплекс 3
33.	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	30.11		комплекс 3
34.	Развитие физических способностей	1	04.12		комплекс 3
35.	Развитие физических способностей	1	06.12		комплекс 3
36.	Гондбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	07.12		Комплекс 3
37.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	11.12		Комплекс 3
38.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1	12.12		Комплекс 3
39.	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1	14.12		Комплекс 3
40.	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	18.12		комплекс 4
41.	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	20.12		комплекс 4
42.	Совершенствование техники подач мяча	1	21.12		комплекс 4
43.	Передачи мяча сверху двумя руками	1	25.12		комплекс 4
44.	Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача мяча	1	27.12		комплекс 4
45.	Основы организации двигательного режима	1	28.12		Комплекс 3
46.	Совершенствование техники нападающего удара	1	08.01		комплекс 4
47.	Совершенствование техники защитных действий	1	10.01		комплекс 3
48.	Гимнастика с элементами акробатики . Совершенствование строевых упражнений	1	11.01		комплекс 2
49.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	15.01		комплекс 2
50.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	17.01		комплекс 2
51.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	18.01		комплекс 2
52.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	22.01		комплекс 2
53.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	24.01		комплекс 2

54.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1	25.01		Комплекс 3
55.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	29.01		комплекс 2
56.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	31.01		комплекс 2
57.	Кувырок вперед, назад	1	01.02		комплекс 2
58.	Кувырок вперед, назад	1	05.02		комплекс 2
59.	Контрольные срезы подтягивание	1	07.02		комплекс 2
60.	Развитие физических способностей.	1	08.02		комплекс 2
61.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	12.02		комплекс 3
62.	Переход с одно- временных ходов на попеременные	1	14.02		Комплекс 3
63.	Спуск в стойке	1	15.02		комплекс 3
64.	Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.	1	26.02		комплекс 3
65.	Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.	1	28.02		комплекс 3
66.	Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1	29.02		комплекс 3
67.	Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1	04.03		комплекс 3
68.	Прохождение дистанции 5 км	1	06.03		комплекс 3
69.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг.	1	07.03		комплекс 3
70.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг.	1	11.03		комплекс 3
71.	Преодоление встречного склона	1	13.03		комплекс 3
72.	Преодоление встречного склона	1	14.03		комплекс 3
73.	Преодоление встречного склона	1	18.03		комплекс 3
74.	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	1	20.03		комплекс 3
75.	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	1	21.03		комплекс 3
76.	Выполнение перехода со свободным движением рук.	1	25.03		комплекс 3
<i>Раздел 3: Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – 26 ч</i>					
77.	Как правильно тренироваться	1	27.03		Комплекс 4
78.	Утренняя гимнастика	1	28.03		Комплекс 4
79.	Подъем переворотом, лазание по канату.	1	01.04		комплекс 2
80.	Опорный прыжок.	1	03.04		комплекс 1
81.	Опорный прыжок.	1	04.04		комплекс 1
82.	Простейшие приемы самомассажа	1	15.04		Комплекс 4
83.	Метание	1	17.04		комплекс 4
84.	Бег по пересечённой местности	1	18.04		комплекс 2
85.	Аутотренинг и релаксация	1	22.04		Комплекс 4

86.	Спринтерский бег.	1	24.04		Комплекс 4
87.	Совершенствование координационных способностей	1	25.04		Комплекс 4
88.	Совершенствование координационных способностей	1	29.04		Комплекс 4
89.	Ритмическая гимнастика для девушек и атлетическая для юношей.	1	02.05		Комплекс 4
90.	Ритмическая гимнастика для девушек и атлетическая для юношей.	1	06.05		Комплекс 4
91.	Ритмическая гимнастика для девушек и атлетическая для юношей.	1	06.05		Комплекс 4
92.	Оздоровительный бег	1	08.05		Комплекс 4
93.	Метание гранаты.	1	13.05		Комплекс 4
94.	Бег 100 м.	1	15.05		Комплекс 4
95.	Бег 100 м.	1	15.05		Комплекс 4
96.	Бег 3000 м (м), 2000 м (д)	1	16.05		Комплекс 4
97.	Бег 3000 м (м), 2000 м (д)	1	16.05		Комплекс 4
98.	Туризм	1	20.05		Комплекс 4
99.	Туризм	1	22.05		Комплекс 4
100.	Туризм	1	22.05		Комплекс 4
101.	Туризм	1	23.05		Комплекс 4
102.	Туризм	1	23.05		Комплекс 4

Муниципальное общеобразовательное учреждение Тёпловская средняя школа муниципального образования "Николаевский район" Ульяновской области

Тематическое планирование на учебный год: 2023/2024

Вариант: Физическая культура 11 класс Лях В.И.

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Количество часов	Содержание урока	Программное и учебнометодическое обеспечение (Материалы, пособия)	Домашнее задание	Подробности урока	Требования к уровню подготовки в соответствии с ФК и РК ГОС			Педагогические условия и средства реализации ГОСа
							Предметно-информационная составляющая (знать, понимать)	Деятельностно-коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)	Ценностно-ориентационная составляющая	
<i>Раздел 1: Общетеоретические и исторические сведения - 15 ч</i>										
1.	Техника безопасности	1	Инструктаж по технике	учебник	КОМПЛЕКС 1		знать инструктаж	уметь применять	показать правильность	вводные

	и на уроках		безопасности на уроке. Виды соревнований по легкой атлетике.				по технике безопасности и на уроке легкой атлетике.	технику безопасности на уроке легкой атлетике.	ь применения техники безопасност и на уроке легкой атлетике.	
2.	Правовые основы физической культуры и спорта	1	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.	Учебник	П.1	Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.)	Знать правовые основы	Уметь раскрывать цели и назначение статей Конституции	правильно сформулировать ФЗ о физической культуре	Совершенствование
3.	Понятие о физической культуре личности	1	Физическая культура — важная часть культуры общества	Учебник	П. 2	Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Знать значение «физическая культура»	Уметь раскрывать и объяснять понятия «физическая культура».	«физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности;	Совершенствование
4.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима.	Учебник	П. 3	Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых	Знать о пользе занятия физической культурой	Уметь выполнять физические упражнения	анализировать факторы, от которых зависит здоровье;	Совершенствование
5.	Спринтерский бег	2	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Учебник	Комплекс 1		Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познаватель	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно	Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать	Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологичес

							ного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.	выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	кой речи для точного и полного выражения собственной мысли.
6.	Прыжок в длину с разбега	2	Прыжок в длину с 11-13 беговых. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	измерительная лента, малые мячи	Комплекс 1		знать как прыгать в длину с разбега	уметь прыгать в длину с разбега	показать правильность прыжка в длину с разбега	комбинированный
7.	Метание гранаты	2	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	измерительная лента граната.	комплекс 1	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	знать как выполнять метания гранаты с разбега.	уметь выполнять метания гранаты с разбега.	показать правильность выполнения метания гранаты с разбега.	комплексный
8.	Бег по пересечённой местности	2	Бег 15 мин. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие о темпе упражнения. Специально беговые упражнения.	секундомер	комплекс 1	Бег 15 мин. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие о темпе упражнения. Специально беговые упражнения.	знать как выполнять длительный бег	уметь выполнять длинный бег.	показать выполнение длительного бега	комплексный
9.	Прыжок в высоту	1	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Рулетка	комплекс 4	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	знать как прыгать в высоту	уметь прыгать в высоту	показать как правильно прыжка в высоту	совершенствование
10.	Правила поведения, техника	1	Общие правила поведения на	Учебник	П. 4	Правила эксплуатации	Знать общие правила поведения	Уметь анализировать правила	Показать правильность	Совершенствование

	безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями		занятиях физической культурой.			спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	на занятиях физической культурой.	поведения на занятиях физической культурой	использования спортивного оборудования	
11.	Бег 3000 м (м), 2000 м (д)	1	Бег 3000 м (м) 2000 м (д)	Секундомер	комплекс 2		Знать технику выполнения бега на длинную дистанцию	уметь выполнять бег на длинную дистанцию	Показать как правильно выполнять бег на длинную дистанцию	совершенствование

Раздел 2: Базовые виды спорта школьной программы - 61 ч

1.	Основные формы и виды физических упражнений	1	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения.	учебник.	Комплекс 3	Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	Знать разные классификации физических упражнений	уметь приводить примеры упражнений	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание	Совершенствование
2.	Футбол. Совершенствование техники передвижения	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	свисток, футбольный мяч.	Комплекс 3	Составляют комбинации из освоенных элементов	знать технику игры.	Уметь взаимодействовать со сверстниками	показать как правильно составлять комбинации	Совершенствование

	й, остановок, поворотов и стоек.					техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности				
3.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	свисток. футбольный мяч.	Комплексы 3	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Знать технику ударов по мячу и остановок мяча	Уметь взаимодействовать со сверстниками	показать правильность составления комбинации.	Совершенствование
4.	Совершенствование техники ведения мяча.	2	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Свисток. футбольный мяч.	Комплексы 3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча	Знать технику ведения мяча.	Уметь взаимодействовать со сверстниками	показать правильность составления комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча	Совершенствование
5.	Совершенствование техники перемещения и владения мячом	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Свисток. футбольный мяч.	Комплексы 3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом;	Знать технику передвижения и владения мячом	Уметь взаимодействовать со сверстниками	показать правильность составления комбинации.	Совершенствование
6.	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности	Учебник	Комплексы 3	Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы	Знать особенности основных форм занятий физическими	Уметь осваивать физические упражнения	Описывают преимущества физической культуры и оздоровительных	Совершенствование

	ми					организации физического воспитания в семье	упражнения ми.		мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры	
7.	Развитие выносливости	1	Бег 15 мин. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие о темпе упражнения. Специально беговые упражнения.	секундомер	комплекс 3	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	знать как выполнять длительный бег	уметь выполнять длительный бег	показать правильность выполнения длительного бега	совершенствование
8.	Баскетбол. Совершенствование техники передвижения. Инструктаж по ТБ.	1	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Прыжки в длину с места	комплекс 3		знать как выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	показать как правильно выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	совершенствование
9.	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	ОРУ. Техника передачи мяча различными способами на месте. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	баскетбольный мяч	комплекс 3		знать как выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	показать как правильно выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	совершенствование
10.	Совершенствование техники ведения мяча	1	ОРУ в движении. Ведение мяча с сопротивлением м. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	мяч	комплекс 4		уметь вести мяч с сопротивлением	знать как вести мяч с сопротивлением	показать правильное ведение мяча в сопротивлении	совершенствование

			м.							
11.	Совершенствование техники броска мяча.	2	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	баскетбольный мяч	комплекс 3		знать как выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	показать как правильно выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	совершенствование
12.	Адаптивная физическая культура	1	Проблема инвалидности. Её социальное значение.	Учебник	Комплекс 3	Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды.	Знать пользу, историю и характеристику адаптивного спорта.	Уметь классифицировать и характеризовать виды спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр	Совершенствование
13.	Совершенствование техники защитных действий.	2	ОРУ. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	баскетбольный мяч	комплекс 4	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	уметь выбивать, накрывать броски и вырывать мяч.	показать как правильно вырывать, накрывать броски и выбивать мяч.	совершенствование	
14.	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	ОРУ. Техника бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	баскетбольный мяч	комплекс 3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом.	знать как выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	показать как правильно выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	совершенствование

			и владения мячом.							
15.	Развитие физических способностей	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	баскетбольный мяч. скакалки.	комплекс 3	прыжки через скакалку на одной и двух ногах. выполнение рывков на 10-15 м из различных и.п.	знать как выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	показать как правильно выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	совершенствование
16.	Гондбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	свисток. мяч.	Комплекс 3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Знать технику передвижения	Уметь взаимодействовать со сверстниками	показать правильность комбинирования	Совершенствование
17.	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	свисток. мяч.	Комплекс 3	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Знать технику ловли и передачи мяча	уметь взаимодействовать со сверстниками	показать правильность комбинирования	Совершенствование
18.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.	Учебник	Комплекс 3	Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки.	Знать контроле и самоконтроле и переносимости физических нагрузок	Уметь определять величину нагрузки	Анализируют реакцию организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	Совершенствование

19.	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	свисток. мяч.	Комплексы 3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Знать технику ведения и бросков мяча.	уметь взаимодействовать со сверстниками.	показать правильность комбинации.	Совершенствование.
20.	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	2	ОРУ. Техника передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передачи и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий	мяч, свисток	комплекс 4		знать технику передачи мяча	уметь технику передачи мяча	показать технику передачи мяча	совершенствование
21.	Совершенствование техники подачи мяча	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Нижняя подача в стену, в парах через сетку с расстояния 3-6м. Подвижная игра "Поддай и попади".	волейбольный мяч, свисток.	комплекс 4	ОРУ. Специально беговые упражнения. Нижняя подача в стену, в парах через сетку с расстояния 3-6м. Подвижная игра "Поддай и попади".	знать как выполнять технические действия, правила игры в волейбол	уметь выполнять технические действия, правила игры в волейбол	показать правильность выполнения технических действий, правила игры в волейбол	совершенствование
22.	Передачи мяча сверху двумя руками	1	Передача мяча сверху двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	мяч, свисток.	комплекс 4		знать как передавать мяч сверху двумя руками	уметь передавать мяч двумя руками сверху	показать правильность передачи мяча сверху двумя руками	совершенствование
23.	Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача мяча	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача мяча Нижняя подача в	мяч, свисто.	комплекс 4		знать как подавать нижнюю боковую подачу и Верхнюю боковую подачу мяча	уметь подавать нижнюю боковую подачу и Верхнюю боковую подачу мяча	показать правильно подачи нижней боковой и верхней боковой подачи мяча	совершенствование

			стену, в парах через сетку с расстояния 3-6м. Подвижная игра "Поддай и попади".							
24.	Основы организации двигательного режима	1	Режим дня старшекласников.	Учебник	Комплексы 3	Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	Знать режим дня	Уметь соблюдать режим дня	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	Совершенствование
25.	Совершенствование техники нападающего удара	1	Варианты нападающего удара через сетку	мяч, свисток.	комплекс 4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения.	знать как принимать нападающий удар	уметь принимать нападающий удар	показывать правильность выполнения нападающего удара.	совершенствование
26.	Совершенствование техники защитных действий	1	ОРУ. Перемещения. Двойной шаг. Совершенствование передвижений и остановок игрока	волейбольный мяч.	комплекс 3	ОРУ. Перемещения. Двойной шаг. Совершенствование передвижений и остановок игрока	знать техники защитных действий	уметь взаимодействовать со сверстниками	показать правильность техники защитных действий	совершенствование
27.	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование строевых упражнений	1	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	мат	комплекс 2	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Знать как выполнить строевые упражнения	уметь выполнить строевые упражнения.	показать как правильно выполнить строевые упражнения.	совершенствование.
28.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	3	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в	турник, канат.	комплекс 2		знать как строевые приемы, выполнять элементы на перекладине, лазать ко	уметь строевые приемы, выполнять элементы на перекладине, лазать ко	показать строевые приемы, выполнять элементы на перекладине, лазать ко	совершенствование

			движении. ОРУ в движениях. Подъем переворотом. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. развитие сил.				канату.	канату.	канату.	
29.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка	комплекс 2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Знать как выполнять опорный прыжок	уметь выполнять опорный прыжок	Показать как правильно выполнять опорный прыжок.	совершенствование
30.	Организация и проведение спортивных соревнований	1	Спортивно-массовые соревнования.	Мяч, свисток.	Комплекс 3	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования	Знать цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников и команд.	Уметь раскрывать значение спортивных мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях	Показать правильность проведения соревнований	Совершенствование
31.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	2	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	мат	комплекс 2		Знать как выполнять опорный прыжок	уметь выполнять опорный прыжок	показывать правильность выполнять опорный прыжок	совершенствование
32.	Кувырок вперед, назад	2	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	мат	комплекс 2		Знать как выполнять опорный прыжок	уметь выполнять опорный прыжок	Показать правильность выполнения опорного прыжка	совершенствование ЗУН
33.	Контрольные срезы подтягивание	1	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок вперед в	мат	комплекс 2	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики). Равновесие на одной ноге.	знать как делать кувырок вперед и строевые упражнения.	уметь делать кувырок вперед и строевые упражнения.	показать как правильно делать кувырок вперед и строевые упражнения.	совершенствование

			полушпагат (девочки). ОРУ в движении.			Кувырок вперед в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.				
34.	Развитие физических способностей.	1	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок.	Гимнастическая скамейка	комплекс 2		Знать как выполнять опорный прыжок, упражнения в висе	уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в висе	Показать как правильно выполнять опорный прыжок, упражнения в висе	совершенствование
35.	Техника безопасности и на уроках лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований. Первая помощь при травмах.	учебник	комплекс 3		знать правила поведения на уроке лыжной подготовки и соблюдать формы к уроку	уметь применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	показать как нужно подобрать одежду, лыжи, лыжные палки	вводный
36.	Переход с одно-временных ходов на попеременные	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	лыжи, пикеты.	Комплекс 3	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	знать технику лыжных ходов	уметь взаимодействовать со сверстниками	показать правильность лыжных ходов	Совершенствование
37.	Спуск в стойке	1	Равномерное передвижение до 5км. Подъем в гору "елочкой". Разведение задних концев лыж при спуске в	лыжи	комплекс 3	Равномерное передвижение до 5км. Подъем в гору "елочкой". Разведение задних концев лыж	знать технику и спуска в стойке	уметь выполнять спуска в стойке	показать правильность выполнения спуска в стойке	совершенствование

			стойке торможения "плугом", выполнение торможения "плугом". Техника торможения на оценку.			при спуске в стойке торможения "плугом", выполнение торможения "плугом". Техника торможения на оценку.				
38.	Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.	2	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Техника одновременно двухшажного хода на оценку.	лыжи	комплекс	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Техника одновременно двухшажного хода на оценку.	знать технику спуска в стойке и смена ног во время спуска	уметь спускаться в стойке и смена ног во время спуска	показать технику выполнения спуска и смена ног во время спуска	совершенствование
39.	Отталкивание ног в переходе через один шаг.	2	Оценить технику одновременно го одношажного хода	лыжи	комплекс 3	Оценить технику одновременно го одношажного хода	знать как правильно отталкиваться ногой в переходе через один шаг.	уметь правильно отталкиваться ногой в переходе через один шаг.	показать как правильно отталкиваться ногой в переходе через один шаг.	совершенствование
40.	Прохождение дистанции 5 км	1	Пройти дистанцию 5 км с использованием всех изученных ходов	лыжи	комплекс 3	Пройти дистанцию 5 км с использованием всех изученных ходов	Знать как пройти дистанцию	Уметь пройти дистанцию	Показать правильность прохождения дистанции	совершенствование
41.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг.	2	Равномерное передвижение на лыжах, отталкивание руками в переходе через один шаг.	лыжи	комплекс	Равномерное передвижение на лыжах, отталкивание руками в переходе через один шаг.	знать технику постановки палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг	уметь выполнять постановку палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг	показать правильность остановки палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг	совершенствование
42.	Преодоление встречного склона	3	Согласование движений рук и ног в подъеме "елочкой".	лыжи	комплекс 3	Согласование движений рук и ног в подъеме "елочкой".	Знать как подниматься в гору.	уметь подниматься в гору.	показать как правильно подниматься в гору.	совершенствование
43.	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	2	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук	лыжи	комплекс 3	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук	знать как выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	показать как правильно выполнять технику способов передвижения на лыжах	совершенствование
44.	Выполнение	1	ОРУ с	лыжи	комплекс	ОРУ с	знать как	Уметь	показать как	совершенствование

	перехода со свободным движением рук.		лыжными палками. Выполнение перехода со свободным движением рук. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		с 3	лыжными палками. Выполнение перехода со свободным движением рук. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	выполнять технику способов передвижения на лыжах	выполнять технику способов передвижения на лыжах	выполнять технику способов передвижения на лыжах	ование
--	--------------------------------------	--	--	--	-----	--	--	--	--	--------

Раздел 3: Самостоятельные занятия физическими упражнениями. -26 ч

1.	Как правильно тренироваться	1	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	мяч. свисток	комплекс 4	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок	знать упражнения изученные на уроках	уметь самостоятельно тренироваться	показать правильность выполнений упражнений	совершенство
2.	Утренняя гимнастика	1	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Обруч. маты	Комплекс 4	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях.	Знать комплексные упражнения	Уметь самостоятельно выполнять комплексные упражнения	Показать правильность выполнения комплексных упражнений	Совершенство
3.	Подъем переворотом, лазание по канату.	1	Контрольные срезы по подтягиванию, подтягивание на количества раз, на оценку.	перекладина.	комплекс 2	Контрольные срезы по подтягиванию, подтягивание на количества раз, на оценку.	знать как выполнять подтягивание	уметь выполнять подтягивание	показать выполнение подтягивание	контрольный
4.	Опорный прыжок.	2	Кувырок (ю), опорный прыжок (д)	рулетка	комплекс 1	Кувырок (ю), опорный прыжок (д)	Знать технику выполнения кувырков	Уметь выполнять кувырки	Показать правильность выполнения кувырков	Совершенство
5.	Простейшие приемы самомассаж	1	Сеансы самомассажа	Учебник.	Комплекс 4	Используют разученные сеансы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости, улучшения состояния	Знать как делать самомассаж	Уметь делать самомассаж	Показать правильность выполнения самомассажа	Совершенство
6.	Метание	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание с 3 шагов. Метание с 3-5 беговых шагов. Правила соревнований. Развитие	измерительная лена.	комплекс 4	ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание с 3 шагов. Метание с 3-5 беговых шагов. Правила соревнований. Развитие	знать как выполнять метания мяча с разбега	уметь выполнять метания мяча с разбега	показать правильность выполнения метания мяча с разбега	совершенство

			скоростно - силовых качеств			скоростно - силовых качеств				
7.	Бег по пересечённой местности	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка	комплекс 2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	знать как выполняются силовые упражнения, упражнения в виси	уметь выполнять силовые упражнения, упражнения в виси	Показать как правильно выполнять силовых упражнений, упражнений в виси.	совершенствование.
8.	Аутотренинг и релаксация	1	Сеансы аутотренинга и релаксации	маты, мячи.	Комплекс 4	Используют разученные сеансы во время самостоятельных занятий для управления и контроля своих физических и психических состояний	Знать как управлять своими физическим и психическим состоянием	Уметь выполнять сеансы во время самостоятельных занятий	Показать правильность выполненных сеансов	Совершенствование
9.	Спринтерский бег.	1	Низкий старт и стартовый разгон.	Свисток. секундомер	Комплекс 4	Низкий старт и стартовый разгон.	Знать технику спринтерского бега	Уметь выполнять спринтерский бег	Показать правильность спринтерского бега	Совершенствование
10.	Совершенствование координационных способностей	2	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС	Секундомер	Комплекс 4	КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	Знать разные виды трудовой и спортивной деятельности	Уметь анализировать разные виды трудовой и спортивной деятельности	Показать правильность выполненных координационных способностей	Совершенствование
11.	Ритмическая гимнастика для девушек и атлетическая для юношей.	3	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой.	Маты.	Комплекс 4	Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений	Знать упражнений ритмической гимнастики	Уметь составлять комплексные упражнения	Показать правильность выполненных упражнений ритмической гимнастики	Совершенствование
12.	Оздоровительный бег	1	История, значение, правила проведения занятий.	Свисток, секундомер.	Комплекс 4	Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.	Знать программы тренировок на неделю, месяц, полугодие	Уметь составлять программы тренировок на неделю, месяц, полугодие	Показать правильность выполненных оздоровительного бега.	Совершенствование

13.	Метание гранаты.	1	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м.	Граната 700г	Комплексы 4	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м.	Знать технику выполнения метания гранаты	Уметь выполнять метания гранаты с разбега.	Показать правильность выполнения метания гранаты с разбега.	Совершенствование
14.	Бег 100 м.	2	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Секундомер	Комплексы 4	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения бега на 100 м	Уметь пробегать 100 м	Показать правильность выполнения бега на 100 м	Совершенствование
15.	Бег 3000 м (м), 2000 м (д)	2	Бег 3000 м (м), 2000 м (д)	Секундомер	Комплексы 4	Бег 3000 м (м), 2000 м (д)	Знать технику выполнения бега на длинную дистанцию	Уметь бегать на длинные дистанции	Показать правильность выполнения бега на длинную дистанцию	Совершенствование
16.	Туризм	5	формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.	Компасы Навигатор Велосипед Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный) Маты гимнастические	Комплексы 4	формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.	Знать как выжить в экстремальных условиях	Уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Показать правильность умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.	Совершенствование

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной

