

Приложение к Основной образовательной программе
среднего общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 169-ОД от 30.08.2023

Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов

Серов, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 10-11 классов (далее по тексту - программа) является компонентом Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум», которая разработана на основе Федеральной образовательной программы среднего общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 18 мая 2023 г. и утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум».

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности обучающихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

– концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности обучающихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 170 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 11 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её

тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней,

подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
 - ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- 4) эстетического воспитания:
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
 - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
 - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
 - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- 5) физического воспитания:
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- 6) трудового воспитания:
- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
 - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- 7) экологического воспитания:
- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
 - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
 - расширение опыта деятельности экологической направленности.
- 8) ценности научного познания:
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 10 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Модуль «Лёгкая атлетика» (9ч.)¹ Истоки возникновения культуры как социального явления.	Правила безопасности на занятиях л/атлетикой. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/	1
2	Культура как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Истоки возникновения культуры как социального явления. Бег на короткие дистанции: 30 м, 100 м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/	1
3	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег.	Бег на средние дистанции: 1000 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/	1
4	Прикладная физическая подготовка: барьерный бег, преодоление полосы препятствий.	Культура как способ развития человека. Бег на средние дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/	1
5		ЗОЖ как условие активной жизнедеятельности человека. Бег на длинные дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/	1
6	Прыжки в длину и высоту с разбега. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	ВФСК «ГТО». Барьерный бег. Метание гранаты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/172238/	1
7		Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/ https://resh.edu.ru/subject/lesson	1

¹ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

			/5455/start/225924/	
8		Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/	1
9		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» - рекомендации по выполнению норматива ГТО.		1
10	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (7 ч.)² Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Требования безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Техническая подготовка в баскетболе.		1
11		Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.		1
12		Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.		1
13		Способы овладения мячом при «спорном мяче».		1
14		Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Техника выполнение штрафных бросков.		1
15		Правила 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.		1
16		Правила игры в условиях игровой и учебной деятельности. Техника судейства игры баскетбол.		1
17	Модуль «Гимнастика» (16 ч.)³ Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье.	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения..	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/	1

² Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

³ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

18	Физическая культура и социальное здоровье. Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Физическая культура и физическое здоровье. Акробатические упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/	1
19	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	Физическая культура и социальное здоровье. Акробатическая комбинация.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/	1
20	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	Физическая культура и психическое здоровье. Висы и упоры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/	1
21	Строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Висы и упоры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/	1
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений аэробной гимнастики. Ритмическая гимнастика.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Опорный прыжок через гимнастического коня.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/	1
23	Лазание по канату в два прима.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Опорный прыжок через гимнастического коня.		1
24		Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений аэробной гимнастики.		1
25		Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений аэробной гимнастики.		1
26		Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.		1
27		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Лазание по канату в два прима.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/start/172519/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/	1
28		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/	1
29		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/	1

		на гимнастической скамье.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/start/36563/	
30		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/	1
31		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.		1
32		Комплекс физических упражнений с коррекционной направленностью. Гимнастическая полоса препятствий.		1
33	Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка» (14 ч.)⁴	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.		1
34	Основы организации образа жизни современного человека.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.		1
35	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	Основы организации образа жизни современного человека. Передвижение одновременным ходом.		1
36	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		1
37	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Передвижение на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.		1
38	Техническая подготовка: передвижение попеременным двухшажным ходом;	Передвижение на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.		1
39	попеременным четырёхшажным ходом;	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.		1
40	одновременным одношажным ходом;	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.		1
		одновременным двухшажным ходом:		

⁴ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

41	способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Прохождение дистанции с преодолением различных препятствий.		1
42	Прохождение дистанции с преодолением различных препятствий. Интервальное прохождение дистанции. Круговая эстафета. Комбинированная эстафета.	Интервальное прохождение дистанции.		1
43		Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах при спусках, подъёмах, торможении.		1
44		Комбинированная эстафета.		1
45		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км.		1
46		Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Круговая эстафета.		1
50	Модуль «Спортивные игры: волейбол» (6 ч.)⁵ Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Требования безопасности на занятиях волейболом. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/	1
51	Требования безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. Подачи мяча.		1
52		Совершенствование техники нападающего удара.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/	1
53		Совершенствование техники одиночного блока.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/	1
54		Тактические действия в защите и нападении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/	1
55		Закрепление правил игры в условиях игровой деятельности.		1
56	Модуль «Спортивные игры: футбол» (4 ч.)⁶	Требования безопасности на занятиях футболом. Техники игровых действий.		1
57	Требования безопасности на занятиях	Совершенствование технических действий в		1

⁵ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

⁶ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

	футболом.	передаче мяча, стоя на месте и в движении.		
58	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении.		1
59		Закрепление правил игры в условиях игровой деятельности.		1
60	Модуль «Лёгкая атлетика» (6 ч.)⁷ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Прикладная физическая подготовка:	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/start/77440/	1
61	барьерный бег, преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину и высоту с разбега. Техническая подготовка в метании	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60м, 100м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/start/90534/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/	1
62	спортивного снаряда с разбега на дальность.	Бег на средние дистанции: 1000 м. - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/	1
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/	1
64		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/	1
65		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/	1

⁷ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

66	Модуль ««Спортивная и физическая подготовка»» (3 ч.)⁸	Национальные виды спорта народов России. Игра «Лапта».		1
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Культурно-этнические игры. Игра «Лапта».		1
68		Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени.		1

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 11 КЛАСС

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; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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.

⁸ Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации

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

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; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

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

Тематическое планирование для 11 класса

№ урока	Раздел. Содержание	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика (22 ч.) Знания о физической культуре: Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	Правила т/б на занятиях лёгкой атлетикой Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
2	– История и современное состояние физической культуры и спорта в России: Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег на короткие дистанции: 30 м - тестирование физических качеств.	1
3		Основные механизмы энергообеспечения л/атлетических упражнений. Бег на короткие дистанции: 100 м - рекомендации по выполнению нормативов ГТО	1

4	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>– Современное представление о физической культуре (основные понятия): Основные принципы теории и методики физического воспитания. Социальная направленность занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественнонаучного и физико-математического</p>	Взаимосвязь физической культуры и предметов профильного циклов. Прыжок в длину с разбега	1
5	<p>(профильного) циклов. Беговые упражнения Совершенствование техники бега на короткие дистанции: Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон</p>	Прыжок в длину с разбега - рекомендации по выполнению нормативов ГТО	1
6	<p>Бег 100 м на результат Бег 200 м на результат Эстафетный бег Совершенствование техники бега на средние дистанции: Бег на 1000 м</p>	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Метание гранаты	1
7	<p>6 ' бег Совершенствование техники бега на длинные дистанции: Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин; бег на 3000 м (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин; бег на 2000 м (девушки) Прикладная физическая подготовка:</p>	Доврачебная помощь при травмах. Метание гранаты - рекомендации по выполнению нормативов ГТО	1
8	<p>Барьерный бег Преодоление полосы препятствий <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i></p>	Современная спортивная классификация. Бег на средние дистанции: 1000 м - тестирование физических качеств.	1
9, 94	<p>Прыжковые упражнения Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Тройной прыжок Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:</p>	Выдающиеся достижения российских спортсменов. Скоростная выносливость - 6 ' бег - тестирование физических качеств.	1
10, 95	<p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Юноши - метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную</p>	Бег на длинные дистанции: 2000 м и 3000 м - рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1

11	цель(1 × 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 × 2 м) с расстояния 10—12 м.	Государственные требования к уровню физ. подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО. Барьерный бег	1
87	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки - метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное	Правила т/б на занятиях лёгкой атлетикой. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
88	расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния.	Бег на короткие дистанции: 30 м - тестирование физических качеств. Бег 100 м - рекомендации по выполнению нормативов ГТО.	1
89	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Общефизическая и специальная физическая подготовка: <i>Развитие выносливости</i> - длительный бег до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая	Основные принципы теории и методики физического воспитания. Прыжок в высоту с разбега	1
90	тренировка. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> - прыжки и многоскоки, метания в цель	Прыжок в высоту с разбега на результат	1
91	и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. <i>Развитие скоростных способностей</i> - эстафеты, старты из различных исходных	Прыжок в длину с разбега - тройной прыжок	1
92	положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. <i>Развитие координационных способностей</i> - варианты челночного бега, бега с	Характеристика видов спорта входящих в программу летних олимпийских игр. Барьерный бег	1
93	изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования	1
94	цель и на дальность обеими руками. Проведение самостоятельных занятий: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль	Социальная направленность занятий физической культурой. Скоростная выносливость - 6 ' бег - тестирование	

	при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение организаторскими умениями: выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.	физических качеств.	
96	Рекомендации по выполнению нормативов ГТО. Национальные виды спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта - игра «Лапта»	Преодоление полосы препятствий Технико-тактические действия игры «Лапта»	1
97		Эстафетный бег Игра «Лапта»	1
12	Спортивные игры (баскетбол) - 15 ч. Знания о физической культуре: – История и современное состояние физической культуры и спорта в России: Баскетбол - современное развитие вида спорта. Российские соревнования по баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	Правила т/б на занятиях баскетболом Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1
13		Ловля и передача мяча без сопротивления защитника в различных построениях	1
14	– Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника в различных построениях	1
15	Технические приемы игры в баскетбол:	Российские соревнования по баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Ведение мяча в простых и усложненных условиях.	1
16	<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек - комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствуются все способы перемещения в сочетании с другими приёмами игры: передвижения с изменением направления движения нападающего и защитника; сочетание рывков с финтами; передвижение парами в нападении и защите. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.</i>	Ведение мяча: приёмы обыгрывания защитника	1
17		Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
18	<i>Совершенствование техники ловли и передач мяча - варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</i>	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
19	<i>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку.</i>	Знаменитые российские баскетбольные команды, тренеры, игроки. Индивидуальные действия в нападении.	1
20	<i>Совершенствование техники ведения мяча - ведение мяча в простых и усложненных</i>	Система личной защиты в игровых взаимодействиях.	1

21	условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой.	Командно-тактические действия в нападении и защите	1
82	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	Правила т/б на занятиях баскетболом Техника основных элементов игры	1
83	<i>Совершенствование техникой бросков мяча</i> - варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния;	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
84	броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций преимущественно одной и двумя руками от головы; штрафной бросок одной и двумя руками от головы.	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
85	<i>Совершенствование техники нападения</i> - выход для получения и отвлечения мяча.	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца.	1
86	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. <i>Совершенствование техники защитных действий</i> - действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину. <i>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</i> - комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> - комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командно-тактические действия: <i>Совершенствование тактики игры</i> - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (командное нападение, взаимодействие с заслоном, подстраховка). <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> - игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Игровые ситуации и игровые задания. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца.	Игра по правилам баскетбола	1

	Эстафеты с передачами, ведением мяча, бросками мяча.		
22	Плавание (3 ч) Знания о физической культуре: Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.	Правила т/б на занятиях плаванием Факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания.	1
23	История и современное состояние физической культуры и спорта в России: Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских пловцов. Современное представление о физической культуре (основные понятия): Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	Система международных и российских соревнований по плаванию. Прикладное плавание	1
24	Физическая культура человека: Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен). Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание. Краткая характеристика вида спорта: возникновение плавания; плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания; упражнения для изучения техники плавания. Оценка эффективности занятий физической культурой: Выявить и оценить влияние занятий плаванием на собственный организм, в том числе на общую выносливость. Закрепление изученных способов плавания - специальные упражнения для закрепления кроля на груди, спине, брасса; старты; повороты. Общезакаливающая и специальная физическая подготовка: Развитие координационных способностей - общая физическая подготовка на суше (строевые упражнения, ходьба на месте, упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц нижних конечностей; упражнения на растягивание и подвижность в суставах,	Достижения сильнейших российских пловцов. Элементы водного поло и фигурного плавания.	1

	<p>упражнения в парах с партнером, упражнения на расслабление мышц и иные упражнения). Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).</p> <p>Специальная подготовка: Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; упражнения на растягивание и подвижность в суставах; упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде; дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением руками.</p> <p>Прикладное плавание: плавание на боку, брассом, кроль на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде</p> <p>Самостоятельные занятия - упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям, индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Организаторские способности: выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками</p>		
25	<p>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</p> <p>Знания о физической культуре:</p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение</p>	<p>Правила т/б на занятиях гимнастикой</p> <p>Строевые упражнения.</p>	1
26	<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</p>	1
27	<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение</p>	<p>Современные фитнес-программы.</p> <p>Равновесие.</p>	1

28	безопасности, <i>судейство</i> . Оценка эффективности занятий физической культурой: Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального	Адаптивная физическая культура. Равновесие.	1
29	дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом.	Проба Руфье. Висы и упоры.	1
30		Висы и упоры.	1
31	Краткая характеристика вида спорта: история гимнастики; основная гимнастика; спортивная гимнастика; художественная гимнастика; аэробика; спортивная акробатика.	Система индивидуальных занятий оздоровительной направленности. Опорный прыжок	1
32	Совершенствование строевых упражнений:	Система индивидуальных занятий тренировочной направленности. Опорный прыжок	1
33	Повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Акробатические упражнения	1
34	Общеразвивающие упражнения без предметов: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Акробатическая комбинация	1
35-36	Общеразвивающие упражнения с предметами:	Атлетическая гимнастика Аэробика	2
37-38	<i>Юноши:</i> упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами.	Ритмическая гимнастика Силовые упражнения	2
39	<i>Девушки:</i> комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	Лазание по канату	1
40	Акробатические упражнения и комбинации:	Лазание по канату	1
41-42	<i>Юноши:</i> длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150—180 см. Комбинации из ранее разученных приёмов. <i>Девушки:</i> сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных приёмов. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Опорные прыжки: <i>Юноши</i> - прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину высотой 115—120 см. <i>Девушки</i> - прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (гимнастический	Преодоление гимнастической полосы препятствий	2

<p>конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>Равновесие - упражнения на гимнастическом бревне (девушки)</p> <p>Висы и упоры:</p> <p><i>Юноши</i> - подъём в упор силой; вис согнувшись - прогнувшись сзади; подъём переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъём разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад .</p> <p><i>Девушки</i> - толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Общефизическая и специальная физическая подготовка:</p> <p><i>Развитие координационных способностей</i> - комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i></p> <p><i>Юноши</i> - лазанье по канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p><i>Девушки</i> - упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> - опорные прыжки; прыжки со скакалкой; метания набивного мяча.</p> <p><i>Развитие гибкости</i> - общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.</p> <p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i> - программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p><i>Овладение организаторскими умениями</i> - выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p>		
--	--	--

43	<p>Спортивные единоборства (6 ч.) Знания о физической культуре: Самостоятельная разминка перед поединком. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности.</p> <p>– История и современное состояние физической культуры и спорта в России: Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях единоборствами. Приёмы самостраховки.</p>	1
44	<p>Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p> <p>– Современное представление о физической культуре (основные понятия): Возможности системы спортивных единоборств как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p>	<p>Возможности системы спортивных единоборств как основы самозащиты. Приёмы самостраховки.</p>	1
45	<p>– Физическая культура человека: 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. Правомерность применения приемов спортивных единоборств, понятие о необходимой обороне.</p> <p>Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки:</p>	<p>Возможности системы спортивных единоборств как подготовка к службе в армии и силовых структурах. Приёмы борьбы лёжа и стоя</p>	1
46	<p>Освоение техники владения приёмами - приёмы самостраховки (падение на бок и перекаты с одного бока на другой; кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу; перекат по спине из положения сидя; падение на спину из разных положений; падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках). Приёмы борьбы лежа (удержание сбоку; переворачивание с захватом рук сбоку; переворачивание с</p>	<p>Правомерность применения приемов спортивных единоборств, понятие о необходимой обороне. Приёмы борьбы лёжа и стоя</p>	1

47	захватом на рычаг) и стоя (передняя подножка; бросок через бедро; задняя подножка; удар кулаком в голову; защита от удара кулаком в голову). Учебная схватка. <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> - силовые упражнения и единоборства в парах. <i>Развитие координационных способностей</i> - подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих».	Тактическая подготовка через игры-задания	1
48	<i>Тактическая подготовка</i> - игры-задания; схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. <i>Самостоятельные занятия</i> - упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. <i>Освоение организаторских умений</i> - умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	Современные оздоровительные системы физического воспитания . Учебная схватка . Учебная схватка	1
49	Лыжные гонки (28 ч) Знания о физической культуре: – Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки Подбор инвентаря	1
50	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Организирующие команды и приёмы Одновременный одношажный ход	1
51	– История и современное состояние физической культуры и спорта в России: История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Одновременный двухшажный ход	1
52	– Современное представление о физической культуре (основные понятия): Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов.	Особенности физической подготовки лыжника. Попеременный двухшажный ход	1
53	Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный четырёхшажный ход	1
54	– Физическая культура человека: Значение и содержание самоконтроля в	Попеременный четырёхшажный ход	1
55		Спуски, подъёмы, повороты	1
56		Прохождение дистанции с преодолением	1
57			

	процессе занятий лыжным спортом.	различных препятствий на лыжах	
58	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса «ГТО».	Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Торможения «плугом» и «упором»	1
59	Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.	Переход с попеременного хода на одновременный.	1
60	Оценка эффективности занятий физической культурой: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	Переход с одновременных ходов на попеременный	1
61		Чередование классических ходов	1
62	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Линейная эстафета	1
63		Прохождение дистанции классическим ходом: 3 км и 5 км - рекомендации по выполнению нормативов ГТО	1
64	Спортивно-оздоровительная деятельность	Слаломная подготовка	1
65	Специальная подготовка: Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	Полуконьковый ход.	1
66		Коньковый ход без отталкивания руками	1
67		Одновременный коньковый ход	1
68		Попеременный коньковый ход	1
69		Переход с попеременного конькового хода на одновременный	1
70		Переход с одновременного конькового хода на попеременный	1
71	Техническая подготовка. Передвижения на лыжах разными способами: Передвижения ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный ход; Попеременный четырёхшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.	Прохождение дистанции коньковым ходом: 3 км и 5 км - рекомендации по выполнению нормативов ГТО	1
72-73	Совершенствование комбинированного хода: Переход с попеременного хода на одновременный.	Бег на лыжах различными способами передвижения	2
74	Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход; переход с прокатом;	Круговая эстафета	1
75	переход с неоконченным толчком одной палкой.	Комбинированная эстафета	1

76	<p>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пологие, мало- и среднепокатые склоны; сильно покатые и крутые склоны; подъёмы средней протяженности; длинные подъёмы.</p> <p>Передвижение на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши).</p> <p>Совершенствование конькового хода: полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения.</p> <p>Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.</p> <p>Игры-задания: «Восьмёрка», «по сигналу «Стой!», «Остановись точно», «Общий старт», «Переноска палок», «Старт шеренгами», «Быстрый лыжник», «В один след», «С горы в ворота», «Снежный биатлон», круговая эстафета, встречная эстафета.</p> <p>Рекомендации по выполнению нормативов ГТО.</p>	Встречная эстафета. Снежный биатлон	1
77	<p>Спортивные игры (волейбол) - 5 ч.</p> <p>Знания о физической культуре:</p> <p>– История и современное состояние физической культуры и спорта в России: Развитие волейбола в России. Волейбол - современное развитие вида спорта. Российские волейбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях волейболом.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	1
78	<p>– Современное представление о физической культуре (основные понятия): Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p>	<p>Развитие волейбола в России.</p> <p>Приём и передачи мяча</p>	1
79	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</p> <p><i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек - комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</i></p> <p><i>Совершенствование техники приёма и передач мяча - варианты техники приёма и передачи мяча (приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом;</i></p>	<p>Верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар</p>	1

80	<p>приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками).</p> <p><i>Совершенствование техники подачи мяча</i> - варианты подачи мяча. Верхняя прямая подача.</p>	<p>Российские волейбольные объединения.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование; страховка.</p>	1
81	<p><i>Совершенствование техники прямого нападающего удара</i> - прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом; нападающий удар с поворотом туловища; нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).</p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий</i> - индивидуальное блокирование; групповое блокирование; страховка.</p> <p><i>Совершенствование тактики игры</i> - индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</p> <p><i>Овладение игрой</i> - игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</p>	1
98	<p>Спортивные игры (футбол) - 5 ч.</p> <p>Знания о физической культуре:</p> <p>– История и современное состояние физической культуры и спорта в России: Значение и место футбола в системе физического воспитания. Футбол - современное развитие вида спорта. Российские футбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях футболом</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	1
99	<p>– Современное представление о физической культуре (основные понятия): Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p>	<p>Значение и место футбола в системе физического воспитания. Техника ударов по мячу и остановок мяча.</p>	1
100	<p>– Физическая культура человека: Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта (футбол), совершенствование техники движений в футболе.</p>	<p>Российские футбольные объединения.</p> <p>Техники вбрасывания и ведения мяча.</p>	1
101	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой: Самонаблюдение и</p>	<p>Обманные движения (финты: уходом, остановкой, ударом ногой).</p>	1

102	<p>самоконтроль.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта: терминология избранной спортивной игры; влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> – выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью; комбинации из освоенных элементов техники передвижения (игры-задания «Охотник», «Обманный мяч»).</p> <p><i>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</i> – варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника (удар по летящему мячу средней частью подъёма; резаные удары; удар по мячу серединой лба с места и в прыжке; удар боковой частью лба; удар головой с разбега). Варианты остановок мяча ногой (остановка катящегося мяча подошвой; остановка летящего мяча внутренней стороной стопы), грудью.</p> <p><i>Совершенствование техники ведения мяча</i> - варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий</i> - действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).</p> <p><i>Совершенствование техники перемещений и владения мячом</i> - обманные движение (финты: уходом, остановкой, ударом ногой).</p> <p><i>Совершенствование техники вбрасывания мяча</i> - вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.</p> <p><i>Совершенствование тактики игры</i> - тактические действия в защите (зонная; персональная; смешанная) и нападении (индивидуальные; групповые; командные).</p> <p><i>Совершенствование техники ударов</i> – удары по воротам указанным способами на точность попадания мяча в цель.</p>	Тактические действия в нападении и защите	1
-----	---	---	---

	<p><i>Овладение игрой</i> - игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>		
--	---	--	--

Приложение

Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Знания

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

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

«5» (отлично) - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

«4» (хорошо) - за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» (удовлетворительно) - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

«2» (неудовлетворительно) - за непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

«5» (**отлично**) - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

«4» (**хорошо**) - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

«3» (**удовлетворительно**) - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

«2» (**неудовлетворительно**) - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

«5» (**отлично**) - учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

«4» (**хорошо**) - учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

«3» (**удовлетворительно**) более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

«2» (**неудовлетворительно**) - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности обучающихся

«5» (**отлично**) - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

«4» (**хорошо**) - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

«3» (**удовлетворительно**) - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

«2» (**неудовлетворительно**) - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

Критерии оценивания тестовых работ

Оценка за тестовую работу обучающимся производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«5» (**отлично**) - за правильное выполнение более 85% заданий.

«4» (**хорошо**) - за 70-85% правильно выполненных заданий.

«3» (**удовлетворительно**) - за 55-70% правильно выполненных заданий.

«2» (**неудовлетворительно**) - за 50% и меньше правильно выполненных заданий.