

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.21г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 96 от 09.06.2021г,

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
11 класс(девушки)**

Срок реализации – 1 год

Разработана
учителем физической культуры
Шуликовой Т.В.

Санкт-Петербург
2021

11 классы (девушки)

Программа по физической культуре для 11 класса (девушки) разработана в соответствии с учетом требований:

- Закона «Об образовании в РФ»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования);
- распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- распоряжения Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
- инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 13.04.2021 № 03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
- на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов. Авторы: В.И. Лях, М.: Просвещение, 2019 г. Рекомендовано МО РФ

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

10 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

2.Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 11 классе рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3.Содержание тем учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийский комитет.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение спортивных соревнований. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств .Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Владение тактикой и техникой игры .Игра по правилам.

Волейбол. Владение тактикой и техникой игры .Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Учебно-тематический план

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|----------------------------|---------------------------|--|
| | | Класс | |
| | | 11 девушки | |
| | | | |

| | | По рабочей программе |
|-----|---------------------------------------|----------------------|
| 1 | Базовая часть | |
| 2.2 | Легкая атлетика | 20 |
| 2.3 | Гимнастика | 21 |
| 2.4 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 43 |
| 2.5 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | |
| 2.1 | Баскетбол | 0 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 0 |
| | Итого | 102 |

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
 - установление причинно-следственных связей;
 - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся должны проходить промежуточную аттестацию по полугодиям .

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс (девочки) 2021-2022 учебный год 102 часа

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата по | | Планируемые результаты | | | Примечание |
|---|---|--------------|---------|-------|---|---|---|--|
| | | | плану | факту | Предметные | Метапредметные | Личностные | |
| Раздел 1. Легкая атлетика 10 часов | | | | | | | | |
| 1-2 | Инструктаж по ТБ .Спринтерский бег (100 м), Челночный Бег. | 2 | | | Рассказывают ТБ. Уч-ся выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных | Р: знать способы контроля и оценки физического | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-60м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств |
| 3 | | 1 | | | | | | Низкий старт .Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Скоростных |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | сокращений. | задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | разв и физичес кой подгото вленнос ти; П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; | качеств. Правила соревнований. Бег 100 м с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 4-5 | | 2 | | | | | | |
| 6 | | 1 | | | | | | Бег на результат 100 м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги. Метание малого мяча на дальность(150 г). | 1 | | | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки .Применяют прыжковые упражнения . | Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | ориентация – проявление доброжелательности. | | |
| 8 | | 1 | | | | | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Спец. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. | |
| 9 | | 1 | | | | | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. | |
| 10 | Метание мяча на дальность (на результат) | 1 | | | | | Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. | |
| Раздел 2. Кроссовая подготовка – 8 часов. | | | | | | | | |
| 11 | Интервальный бег. | 1 | | | Выбирают индивидуаль-ный режим физической нагрузки, | Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. | <i>Самоопределен</i> ие – осознание ответственности и за общее благополу-чие, готовность сле | Бег 15 минут со сменой темпа . ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега, выносливости. |
| 12-13 | Бег на средние дистанции 1000 м | 2 | | | контролируют ее по частоте сердечных | П: <i>общеучебные о</i> | | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|------------|--|--|--|
| | | | | | сокращений | сознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующая</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию | до-вать нормам здоровье сберегающего поведения | Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. ОРУ. Бег 1000м |
| 14 | | 1 | | | | | | |
| 15 | Интервальный бег | 1 | | | | | | Интервальный бег. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 16 | | 1 | | | | | | Медленный бег до 20 минут. ОРУ. |
| 17-18 | Преодоление препятствий, бег по пересеченной местности | 2 | | | | | | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Бег на результат (3000м – м. и без учета времени - д.) |

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол) 10 часов

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 19-20 | Стойки и передвижения волейболиста, повороты, остановки. | 2 | | | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей |
| 21 | | 1 | | | | | | Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | | | | перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей |
| 22-23 | Прием и передача мяча. | 2 | | | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | <i>Смыслообразов</i> <i>а-ние</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности и | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча в тройках после перемещения. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». |
| 24-25 | Нижняя прямая подача мяча. | 2 | | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма Уметь | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от | <i>Смыслообразов</i> <i>а-ние</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности и | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Подвижная игра «Подай и попади». |

| | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | демонстриро-вать технику приема и передачи мяча | ситуаций и условий. К.: взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | | |
| 26- 27 | Верхняя прямая подача .Тактика игры . | 2 | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения | <i>Самоопределен</i> <i>ие</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию | ОРУ. упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Тактика игры. |
| 28 | | 1 | | | | | | Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | | | | предметов рукой. Учебная игра. |
| Раздел 4. Гимнастика 21 час | | | | | | | | |
| 29-30 | Висы. Строевые упражнения. | 2 | | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повторение строевых команд. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 31 | | 1 | | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Строевые команды на месте и в движении. ОРУ в движении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Развитие силовых качеств. |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | | | |
| 32 | | 1 | | | . Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 33 | | 1 | | | | | | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Оценка техники выполнения висов, подтягивания: |
| 34 | Прикладные упражнения, строевые | 1 | | | Формирование навыка систематиче- | Р. - овладение способностью принимать и | Развитие мотивов учебной | Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке |

| | | | | | | | | |
|----|------------|---|--|--|--|--|---|--|
| | упражнения | | | | ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | деятельности и формирование личностного смысла учения | гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 35 | | 1 | | | | | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. КУ- прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку за 1 минуту «5»-145 «4»-130 «3»-110 |
| 36 | | 1 | | | | | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 37 | | 1 | | | | | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. |

| | | | | | | | | |
|-------|------------|---|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | | | Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 38-40 | Акробатика | 3 | | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи . ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. |
| 41 | | 1 | | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной | Смыслообразование – самооценка на основе критериев | Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи . ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|---|--|
| | | | | комбинации из числа разученных упражнений. | деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | успешной учебной деятельности. | |
| 42-44 | | 3 | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | Мост из положения стоя, без помощи . Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------|---|--|--|---|---|--|---|
| | | | | | | отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | | |
| 45 | | 1 | | | | | | Мост из положения стоя, без помощи . Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 46-47 | Опорный прыжок | 2 | | | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных | . Прыжок ноги врозь . ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|---|
| | | | | | отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | нормах | |
| 48 | | 1 | | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Прыжок ноги врозь . ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | адекватно оценивать собственное поведение. | | |
| 49 | | 1 | | | | | | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Оценка техники выполнения опорного прыжка |

Раздел 5. Спортивные игры. 33 часа

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|---|---|--|---|
| 50 | Волейбол Перемещения, стойки | 1 | | | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. |
| 51-52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 2 | | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими | Описывают технику изучаемых игровых | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | разви-тие основных физических качеств, по-вышение функциональных возможностей организма. | эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения | приемов и действий, осваивают их самостоятельно | руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча: в стену; в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах. |
| 53 | | 1 | | | | | | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по правилам. |
| 54-57 | Верхняя передача в парах | 4 | | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, по-вышение функциональных возможностей организма. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения | | |
| 58-60 | Учебные игры | 3 | | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |
| 61-64 | Баскетбол Передвижения и остановки игрока. | 4 | | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис- | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | пользовать их в игровой деятельности | принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | физическое развитие. |
| 65-68 | Ведение мяча с сопротивлением | 4 | | | | | | Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 69-71 | Бросок одной рукой | 3 | | | | | | Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 72-74 | Бросок одной рукой с сопротивлением | 3 | | | | | | Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 75 | Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков | 1 | | | | | | Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Бросок в кольцо . Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |
| 76-77 | Сочетание приёмов ведения, передачи, | 2 | | | | | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| | бросков, штрафной бросок | | | | | | | приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 78-81 | Штрафной бросок | 4 | | | | | | Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Развитие координационных способностей. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Штрафной бросок из 10 5-5, 3-4, 3-1. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие |
| 82 | | 1 | | | | | | Учебная игра. Развитие координационных способностей. |

Раздел 6. Кроссовая подготовка 10 часов

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|---|---|---|---|
| 83-85 | Бег на средние дистанции | 3 | | | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращени | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество .Самоопределение | Смыслообразов ание – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. |
| 86-89 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 4 | | | | | | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | – осознание своей этнической принадлежности. | | |
| 90 | Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности | 1 | | | | | | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 91 | Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности | 1 | | | | | | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. |
| 92 | Бег по пересечённой местности | 1 | | | | | | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |

Раздел 7. Легкая атлетика 10 часов

| | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 93-94 | Спринтерский и эстафетный бег | 2 | | | Рассказывают ТБ Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 60м. Бег по дистанции до 100м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
|-------|-------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------|------------------|---|--|--|--|--|---|---|
| | | | | | характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | | | |
| 95 | | 1 | | | | | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | |
| 96 | | 1 | | | | | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | |
| 97 | | 1 | | | | | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров: | |
| 98-99 | Прыжок в высоту, | 2 | | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и | <i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | повышение функциональных возможностей основных систем организма | условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов | качеств. Правила соревнований. |
| 100 | | 1 | | | <i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов | Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующая</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 101 | 1 | | | Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | | | | |
| 102 | Метания малого мяча | 1 | | | | | | Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | | | | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

**Требования к уровню подготовки выпускников
по физической культуре .**

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать и понимать:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- **владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- демонстрировать здоровый образ жизни.

| | |
|------------------------|--|
| Знания | -владение основными понятиями и категориями в области физической культуры; -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности; |
| Понимание | -описание основных технических элементов основных двигательных действий; -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи |
| Использование | -регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности; -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности; |
| Анализ и синтез | - анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований ; -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта; |
| Оценка | -осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья; |

Контрольно – диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) |
|-------|------------------------|-------------------------------|
|-------|------------------------|-------------------------------|

| | | |
|----|-------------------|---|
| 1. | Скоростные | Бег 60м , 100 м Прыжки на скакалке за 1 мин. |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа |
| 4. | Выносливость | Бег 1000м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя |
| 6. | Силовые | Подтягивание Метание набивного мяча |

**Уровень физической подготовленности
Девушки 11 класс**

| Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень физической подготовленности | | |
|-----------------------------------|------------------|-------------------------------------|-----------|--------|
| | | высокий | средний | низкий |
| 1.Бег 30 м | 16 | 4,8 | 5,3-5,9 | 6,1 |
| | 17 | 4,8 | 5,3-5,8 | 6,1 |
| 2.Бег 60 м | 16 | 9,2 | 9,8 | 10,0 |
| | 17 | 9,2 | 9,8 | 10,0 |
| 3.Бег 1000 м | 16 | 3,40 | 3,41-5,40 | 5,41 |
| | 17 | 3,30 | 3,31-5,30 | 5,31 |
| 4.Челночный бег 3x10м | 16 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| | 17 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| 5.Прыжок в длину с места | 16 | 210 | 170-190 | 160 |
| | 17 | 210 | 170-190 | 160 |
| 6. Прыжок в длину с разбега | 16 | 380 | 340 | 310 |
| | 17 | 380 | 340 | 310 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега | 16 | 140 | 130 | 120 |
| | 17 | 140 | 130 | 120 |
| 8. Прыжки через скакалку за 1 мин | 16 | 145 | 140-115 | 110 |
| | 17 | 150 | 145-120 | 115 |
| 9.Наклон вперед из | 16 | 16 | 13 | 10 |

| | | | | |
|--|----|-------|-------|-------|
| положения сидя | 17 | 17 | 13 | 10 |
| 10. Подтягивание | 16 | 18 | 13-15 | 6 |
| | 17 | 18 | 13-15 | 6 |
| 11.Поднимание туловища из положения лежа | 16 | 27 | 26-17 | 16 |
| | 17 | 28 | 27-18 | 17 |
| 12.Метание гранаты | 16 | 18 | 13 | 11 |
| | 17 | 21 | 18 | 12 |
| 13. Метание набивного мяча | 16 | 550 | 500 | 400 |
| | 17 | 600 | 500 | 450 |
| | 17 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, 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 (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
|---|--|---|--------------------------------|
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|---|---|---|---|
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| 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. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|-------------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|
|-------------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|--|---|---|--|
| 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. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

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

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

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

Учебно-методический комплект

Учебник Лях В. И. Физическая культура 10-11 кл. Просвещение 2019