

РАССМОТРЕНА
методической секцией учителей
начальных классов
Руководитель ШМО
Протокол от 31.08.2023г.
№ 1

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ п. Тепличный»
Протокол от 31.08.2023г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАОУ «СОШ п. Тепличный»
от 31.08.2023г. №91

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(ID 2118077)
для среднего общего образования 10-11 класс

Количество часов:

10 класс- по 68 ч (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

11 класс - по 66 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели)

Срок освоения программы: 2 года

Программа разработана в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 15 сентября 2022 г. № 6/22)

п. Тепличный
2023

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 10-11 класса МАОУ «СОШ п. Тепличный» разработана на основе требований к результатам освоения программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее— ФГОС СОО), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, в соответствии с Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), примерной рабочей программы Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021г. в соответствии с требованиями ФГОС СОО, основной образовательной программы школы и базисного учебного плана, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания. Также Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года направленной на реализацию Указов Президента Российской Федерации, Федеральных законов Российской Федерации, в том числе Федерального закона от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также постановлений Правительства Российской Федерации, иных нормативных правовых актов Российской Федерации.

Курс реализуется в рамках УМК Физическая культура. Лях В.И. (10-11 кл.) (Школа России).

1.2. Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным

потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

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

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Авторской программой предусмотрено изучение предмета «Физической культуры» на этапе среднего общего образования в объеме 136 ч, из них в 10 класс-68 ч., в 11 классе-68ч., Изменений в авторскую программу не внесено.

Срок реализации программы 2 года.

II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 10-11 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021;
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 10-11 класс / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017г.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 10-11класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021;
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 10-11 класс / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017г.
3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

IV. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. <https://resh.edu>.
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. <https://infourok.ru/>
9. <https://www.prodlenka.org/>
10. <https://www.gto.ru/norms>

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, спортивная площадка.

VI. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи: баскетбольные; волейбольные; футбольные

Гимнастическая стенка, гимнастические маты; гимнастические палки; гимнастическая скамейка; скакалки; турник навесной, гимнастический козёл, гимнастическая стойка.

Секундомер. Набивной мяч весом 150г. Бадминтон, воланы, теннисные мячики.

VII. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

10 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.:

.с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост»

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения

в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-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 способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
- *выполнять нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне*

11 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост».

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности:
-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными

двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-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 способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом

функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и

профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

VIII. Содержание учебного предмета

10-11 класс

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила баскетбола. Техника безопасности на уроке гимнастики. Техника выполнения упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)-теория. История лыж. Виды лыжного

спорта. Способы закаливания организма. Техника безопасности на уроках спортивных игр. История волейбола. Правила волейбола. История плавания

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. *Упражнения на развитие гибкости*

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ. *Комплекс гимнастики для глаз, физкультминутки. Упр.с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Групповые вольные упражнения. . Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс утренней гимнастики.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах-бревна); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; *Подготовка к сдаче ГТО* совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *Бег на короткие дистанции . Бег 30 м (зачёт), бег 60 м. (зачёт), бег 100 м . (зачёт). Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега (зачет). Метание малого мяча. Бег 3 км (зачёт). Баскетбол-ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо . Совершенствование тактики игры. Учебные игры в баскетбол. Акробатические упражнения-перекаты, стойки. Кувырки вперед, назад, упоры, перекаты, стойки, прыжки с поворотом. Акробатические комбинации. Опорные прыжки. Прыжок в длину с места.(зачёт). Подтягивание на перекладине (зачёт). Имитация лыжных ходов, строевые приемы с лыжами. Совершенствование классических ходов. Совершенствование коньковых ходов.Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Передачи мяча. Верхняя передача мяча. Работа через сетку(волейбол). Нижняя передача мяча. Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Челночный бег (зачёт). Региональный зачёт. Комплексная работа (теория, практика)*

Основные требования к учащимся

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий

физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения и навыки

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к

соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

Содержание учебного предмета физическая культура

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.

Современные 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.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды

физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: 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, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из виса лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..)

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Уровень развития двигательных качеств

ВФСК «ГТО»

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

– оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;

– оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

IX. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, МОДУЛЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА									
1.1.	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. Правовые основы физической культуры и спорта	1	0	1		Обсуждают Статьи Конституции РФ, в которых установ лены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.). знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
1.2.	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. Понятие о физической культуре личности	1	0	1		Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

						приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;			
1.3	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров, результат. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	0	1		Обсуждают исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
1.4	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Современные олимпийские игры.	1	0	1		Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Современного мира; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
1.5	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление	1	0	1		Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

	дыхания. Основные формы и виды физических упражнений								
1.6	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1	0	1		Обсуждают понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Значение укрепления своего здоровья
1.7	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности	1	0	1		Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
1.8	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м. Основы организации двигательного режима	1	0	1		Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
1.9	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м.	1	0	1		Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

	Чередование бега и шага. Организация и проведение Спортивно-массовых соревнований					её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»			
1.10	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой длительного бега. Бег 2000 м., 3000 м. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1	0	1		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul.turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
1.11	Модуль «Легкая атлетика». Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. Способы регулирования массы тела человека	1	0	1		Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul.turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
1.12	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1	0	1		Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul.turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности
1.13	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-	1	0	1		Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul.turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной

	силовой выносливости.							/class/10/	деятельности
1.14	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о легкой атлетике.	1	1	0		Выявление знаний о понятии легкой атлетике, ее видов, техника выполнения упражнений.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/5/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
Раздел 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»									
2.1	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча.	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.3	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование тактики игры	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Овладение игрой и комплексное	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

	развитие психомоторных способностей.					описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		/class/10/	
2.5	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе.	1	1	0		Выявление знаний о понятии баскетбола, техника выполнения передвижения, бросков.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul.turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.6	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul.turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul.turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники подачи мяча	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul.turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

2.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствован ие техники нападающего удара	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.10	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники защитных действий	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование тактики игры	1	0	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	0	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.13	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе.	1	1	0		Выявление знаний о понятии о волейболе, техника выполнения упражнений.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и

									занятиям спортом
2.14	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.15	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.16	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.17	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники защитных действий	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива

2.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование тактики игры	1	0	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Развитие выносливости	1	0	1		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	0	1		Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.21	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Углубление знаний о спортивных играх	1	0	1		Характеризуют особенности тренировочной соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.22	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Самостоятельные занятия	1	0	1		Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.23	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение организаторскими умениями	1	0	1		Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы,

									воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.24	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе.	1	1	0		Выявление знаний о понятии футболе, техника выполнения ведения, ударов	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.25	Модуль «Гимнастика». Совершенствование строевых упражнений	1	0	1		Чётко выполняют строевые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.26	Модуль «Гимнастика». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами	1	0	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
2.27	Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	1		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
2.28	Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	1		Описывают технику данных упражнений	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.29	Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1	0	1		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности

2.30	Модуль «Гимнастика». Развитие координационных способностей	1	0	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.31	Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	0	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
2.32	Модуль «Гимнастика». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.33	Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости	1	0	1		Используют данные упражнения для развития гибкости	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
2.34	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1	1	0		Выявление знаний о понятии гимнастике, её видов, техника выполнений упражнений.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.35	Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов	1	0	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

2.36	Модуль «Зимние виды спорта». Знания	1	0	1		Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	Практическая работа; устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.37	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.38	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.39	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.40	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

2.41	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.42	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором	1	0	1		обсуждают влияние неправильных технических движений на скорость передвижения и структуру хода в целом; закрепляют и совершенствуют технику торможение и поворот упором	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.43	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем «елочкой», «полуелочкой»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «елочкой», «полуелочкой» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «елочкой», «полуелочкой» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.44	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1	1	0		Выявление знаний о понятии лыжная подготовка, виды, техника выполнения передвижений.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/10/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.45	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkul-turavshkole.ru/ https://resh.edu.ru	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения

	10 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.							/class/10/	учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
Раздел 3. СПОРТ									
3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	https://www.gto.ru/norms	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всесторонне развитии личность, воспитание патриотизма.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61					

X. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, МОДУЛЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА									
1.1.	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. Правовые основы физической культуры и спорта	1	0	1		Обсуждают Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»(принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.). знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
1.2.	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. Понятие о физической культуре личности	1	0	1		Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

						здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;			
1.3	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров, результат. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	0	1		Обсуждают исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в сов-ременных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ru/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
1.4	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Современные олимпийские игры.	1	0	1		Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Современного мира; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ru/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
1.5	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50	1	0	1		Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ru/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

	метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Основные формы и виды физических упражнений					преимущественным воздействием на те или иные физические качества			
1.6	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1	0	1		Обсуждают понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Значение укрепления своего здоровья
1.7	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1	0	1		Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

1.8	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м. Основы организации двигательного режима	1	0	1		Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ http://www.fizkultura.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
1.9	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. Организация и проведение Спортивно-массовых соревнований	1	0	1		Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение соревнований (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ http://www.fizkultura.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
1.10	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой длительного бега. Бег 2000 м., 3000 м. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1	0	1		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ http://www.fizkultura.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

1.11	Модуль «Легкая атлетика». Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. Способы регулирования массы тела человека	1	0	1		Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
1.12	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1	0	1		Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности
1.13	Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	1	0	1		Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацией готовят доклады	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности
1.14	Сдача теоретического материала,	1	1	0		Выявление знаний о понятии легкой атлетике, ее видов, техника выполнения упражнений.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ravshkole.ru/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной

	тестирование знаний о легкой атлетике.							avshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
Раздел 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»									
2.1	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча.	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» . Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.3	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» . Совершенствование тактики игры	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

2.4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.5	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе.	1	1	0		Выявление знаний о понятии баскетбола, техника выполнения передвижения, бросков.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.6	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенство вание техники приёма и передачи мяча	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.8	Модуль	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают	Устный	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные

	«Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники подачи мяча					технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	опрос; практическая работа	bject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.10	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники защитных действий	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование тактики игры	1	0	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Овладение игрой и комплексное	1	0	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

	развитие психомоторных способностей					физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха			
2.13	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе.	1	1	0		Выявление знаний о понятии о волейболе, техника выполнения упражнений.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.14	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники ударов по мячу, остановок мяча, ведения мяча, повороты и стойки	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.15	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.16	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники	1	0	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным

	защитных действий				действий; соблюдают правила безопасности		lass/11/	напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.17	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование тактики игры	1	0	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	0	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости	1	0	1	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Углубление	1	0	1	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности,

	знаний о спортивных играх					характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры		https://resh.edu.ru/class/11/	действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.21	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Самостоятельные занятия	1	0	1		Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.22	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение организаторскими умениями	1	0	1		Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
2.23	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе.	1	1	0		Выявление знаний о понятии футболе, техника выполнения ведения, ударов	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.24	Модуль «Гимнастика». Совершенствование	1	0	1		Чётко выполняют строевые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

	строевых упражнений							https://resh.edu.ru/class/11/	
2.25	Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	1		Описывают технику данных упражнений	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/suobject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.26	Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1	0	1		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/suobject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
2.27	Модуль «Гимнастика». Развитие координационных способностей	1	0	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/suobject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.28	Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	0	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/suobject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
2.29	Модуль «Гимнастика». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/suobject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.30	Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости	1	0	1		Используют данные упражнения для развития гибкости	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/suobject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности

2.31	Модуль «Гимнастика» . Знания	1	0	1		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.32	Модуль «Гимнастика» . Самостоятельные занятия	1	0	1		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности
2.32	Модуль «Гимнастика» . Овладение организаторскими умениями	1	0	1		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.33	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1	1	0		Выявление знаний о понятии гимнастике, её видов, техника выполнения упражнений.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.34	Модуль «Зимние виды спорта» . Освоение техники лыжных ходов	1	0	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.35	Модуль «Зимние виды спорта» . Знания	1	0	1		Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают	Практическая работа; устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни;

						понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах		lass/11/	позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.37	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.38	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.39	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

2.40	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.41	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором	1	0	1		обсуждают влияние неправильных технических движений на скорость передвижения и структуру хода в целом; закрепляют и совершенствуют технику торможение и поворот упором	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.42	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем «елочкой», «полуелочкой»	1	0	1		разучивают технику подъема на лыжах способом «елочкой», «полуелочкой» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «елочкой», «полуелочкой» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
2.43	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1	1	0		Выявление знаний о понятии лыжная подготовка, виды, техника выполнения передвижений.	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://resh.edu.ru/class/11/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
2.44	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к

	аттестации по физической культуре 11 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.							https://resh.edu.ru/class/11/	ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
Раздел 3. СПОРТ									
3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	https://www.gto.ru/norms	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7	61					

XI. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Модуль «Лёгкая атлетика»				
1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. Правовые основы физической культуры и спорта	1		
2	Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. Понятие о физической культуре личности	1		
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров, результат. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1		
4	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Современные олимпийские игры.	1		
5	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Основные формы и виды физических упражнений	1		
7	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1		
8	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1		
9	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м. Основы организации двигательного режима	1		
10	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. Организация и проведение Спортивно-массовых соревнований	1		
11	Овладение техникой длительного бега. Бег 2000 м., 3000 м. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1		
12	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. Способы регулирования массы тела человека	1		
13	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1		
14	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	1		
15	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о легкой атлетике. Игра по выбору обучающихся	1		
Раздел 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»				
16	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча.	1		
17	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий	1		
18	Совершенствование тактики игры	1		
19	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
20	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
Модуль "Гимнастика».				
21	Инструктаж по т/б на уроках гимнастике. Совершенствование строевых упражнений	1		
22	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами	1		
23	Освоение и совершенствование висов и упоров	1		
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1		
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1		
26	Развитие координационных способностей	1		
27	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1		
28	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
29	Развитие гибкости	1		

30	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1		
Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.				
31	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов	1		
32	Знания. Зимние игры на снегу.	1		
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
36	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
37	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
38	Торможение и поворот упором	1		
39	Подъём «елочкой», «полуелочкой»	1		
40	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол».				
41	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
42	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1		
43	Совершенствование техники подачи мяча	1		
44	Совершенствование техники нападающего удара	1		
45	Совершенствование техники защитных действий	1		
46	Совершенствование тактики игры	1		
47	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
48	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе.			
Модуль «Спортивные игры. Футбол».				
49	Инструктаж по т/б на уроках футбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек			
50	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча			
51	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1		
52	Совершенствование техники защитных действий	1		
53	Совершенствование тактики игры	1		
54	Развитие выносливости	1		
55	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1		
56	Углубление знаний о спортивных играх	1		
57	Самостоятельные занятия	1		
58	Овладение организаторскими умениями	1		
59	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе.	1		
60	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 10 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1		
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				
61	Челночный бег 3*10м(с)	1		
62	Бег 60 метров (с)	1		
63	Бег на 2000 м –девочки, 3000м-мальчики	1		
64	Подтягивания на высокой или низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	1		
65	Метание спортивного снаряда 500г.-девочки, 700г.-мальчики	1		
66	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1		
67	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см) (от уровня скамьи)	1		
68	Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (кол-во раз)			

XII. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Модуль «Лёгкая атлетика»				
1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. Правовые основы физической культуры и спорта	1		
2	Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. Понятие о физической культуре личности	1		
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров, результат. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1		
4	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Современные олимпийские игры.	1		
5	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Основные формы и виды физических упражнений	1		
7	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1		
8	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1		
9	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м. Основы организации двигательного режима	1		
10	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. Организация и проведение Спортивно-массовых соревнований	1		
11	Овладение техникой длительного бега. Бег 2000 м., 3000 м. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1		
12	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. Способы регулирования массы тела человека	1		
13	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1		
14	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	1		
15	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о легкой атлетике.	1		
Раздел 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»				
16	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча.	1		
17	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий	1		
18	Совершенствование тактики игры	1		
19	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
20	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе.	1		
Модуль "Гимнастика».				
21	Совершенствование строевых упражнений	1		
22	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1		
23	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1		
24	Развитие координационных способностей	1		
25	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1		
26	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
27	Развитие гибкости	1		

28	Знания. Игра по выбору обучающихся	1		
29	Самостоятельные занятия	1		
30	Овладение организаторскими умениями	1		
31	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1		
Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.				
32	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов	1		
33	Знания. Игра по выбору обучающихся	1		
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
35	Повороты на лыжах способом переступания	1		
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
38	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
39	Торможение и поворот упором	1		
40	Подъём «елочкой», «полуелочкой»	1		
41	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол».				
42	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
43	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1		
44	Совершенствование техники подачи мяча	1		
45	Совершенствование техники нападающего удара	1		
46	Совершенствование техники защитных действий	1		
47	Совершенствование тактики игры	1		
48	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
49	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе.			
Модуль «Спортивные игры. Футбол».				
50	Инструктаж по т/б на уроках футбола. Совершенствование техники ударов по мячу, остановок мяча, ведения мяча, повороты и стойки	1		
51	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1		
52	Совершенствование техники защитных действий	1		
53	Совершенствование тактики игры	1		
54	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
55	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости	1		
56	Углубление знаний о спортивных играх	1		
57	Самостоятельные занятия	1		
58	Овладение организаторскими умениями	1		
59	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе.	1		
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				
60	Челночный бег 3*10м(с)	1		
61	Кросс по пересеченной местности 3 км.-девочки, 5 км.-мальчики			
62	Бег 60 метров (с)	1		
63	Бег на 2000 м –девочки, 3000м-мальчики	1		
64	Подтягивания на высокой или низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	1		
65	Метание спортивного снаряда 500г.-девочки, 700г.-мальчики	1		
66	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1		
67	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см) (от уровня скамьи)	1		
68	Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	1		

IVX. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья².

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной
	(удовлетворительно)	или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;

- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);

- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;

- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений, обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

- оп оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

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

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко и ясно, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

Методика оценивания уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

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

• релаксации, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

Промежуточная аттестация по физической культуре в форме теста

Форма контроля – тестовая работа.

Время, отводимое на выполнение контрольной работы 45 минут (1 урок).

Содержание тестовой промежуточной аттестации работы определяется ФГОС СОО.

Предметные планируемые результаты:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности.

Тестовая работа представлена в 1 варианте, по 25 вопросов. В каждом вопросе 3 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

Таблица оценивания заданий и контрольной работы в целом:

Проверяемые элементы содержания	Уровень сложности задания	1 вариант № задания	Максимальный балл за выполнение одного задания
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры	Базовый	1,3	16
Физическая культура и основы здорового образа жизни	Базовый	2, 4, 6, 13, 16, 20, 23	16
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Базовый	11,12, 17	16
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	Базовый	8, 14, 15	16
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Базовый	5, 18, 19	16
Спортивно-оздоровительная деятельность	Базовый	9,10, 21, 24, 25	16
Прикладная физическая подготовка	Базовый	22	16

Каждый ответ оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов - 25.

Лист правильных ответов

1 вариант № вопроса	Правильный ответ	Количество баллов
1.	С	1
2.	В	1
3.	А	1
4.	В	1
5.	А	1

6.	A	1
7.	A	1
8.	B	1
9.	B	1
10.	A	1
11.	B	1
12.	B	1
13.	B	1
14.	B	1
15.	A	1
16.	C	1
17.	A	1
18.	B	1
19.	B	1
20.	C	1
21.	B	1
22.	C	1
23.	B	1
24.	C	1
25.	A	1

Система перевода балла в отметку

Отметка	Количество правильных ответов в %	Количество правильных ответов в баллах
---------	--------------------------------------	--

Отметка 5	90 – 100 %	23-25 б.
Отметка 4	70 – 89 %	18-22 б.
Отметка 3	40 – 69%	10-17б.
Отметка 2	Менее 40 %	Менее 10

Тест для 10-11 классов по «Физической культуре»

Тестовые задания включают 25 вопросов, к каждому из которых предложено 3 варианта ответа, в них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Вам нужно выбрать только один ответ, который Вы считаете наиболее полным и правильным. Ответы внести в бланк ответов, или обвести кружочком правильный вариант. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта

- а) Конституция РФ
- в) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- с) оба варианта верны

2. Физическая культура личности – это

- а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека
- в) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни
- с) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека

3. Какой древнегреческий врач широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения

- а) Гиппократ
- в) Аристотель
- с) Гален

4. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет

- а) 100-150 уд.мин.
- в) 72-84 уд.мин.
- с) ниже 60 уд.мин.

5. Утомление – это

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности
- в) регулярное нарушение функций человека

с) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности

5. К функциям спорта относятся:

- а) социализирующая
- в) регламентирующая
- с) подготовительная

6. Девиз Олимпийского движения гласит

- а) Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой
- в) Мы за толерантность и спорт!
- с) Взаимопонимание, дружба, солидарность и честная игра

7. Назовите основателя современных Олимпийских игр

- а) Пьер Де Кубертен
- в) Пьер Фон Кубертен
- с) Пьер Де Камертон

8. Какое утверждение является нарушением техники безопасности при игре в баскетбол

а) Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой
в) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде капитана команды

- с) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

9. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а) низкий старт
- в) высокий старт
- с) вид старта по желанию бегуна

10. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:

- а) более интенсивной
- в) более лёгкой
- с) обычной

11. Осанкой называется:

- а) силуэт человека
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- с) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- в) гимнастика
- с) современное пятиборье

13. Назовите основные физические качества:

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- в) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- с) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

14. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- в) по часовой стрелке
- с) по указанию тренера

15. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- а) 5
- в) 6

с) 7

16. Физическими упражнениями принято называть:

- а) многократное повторение двигательных действий
- в) движения, способствующие повышению работоспособности
- с) определенным образом организованные двигательные действия

17. Строевые упражнения в гимнастике – это

- а) совместные действия в строю
- в) упражнения на снарядах
- с) совместные общеразвивающие упражнения

18. Утренняя гимнастика относится к ...

- а) образовательно-развивающей гимнастике
- в) оздоровительной гимнастике
- с) спортивной гимнастике

19. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы

- а) Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый
- в) классический и свободный
- с) по равнине, на подъеме и под уклон

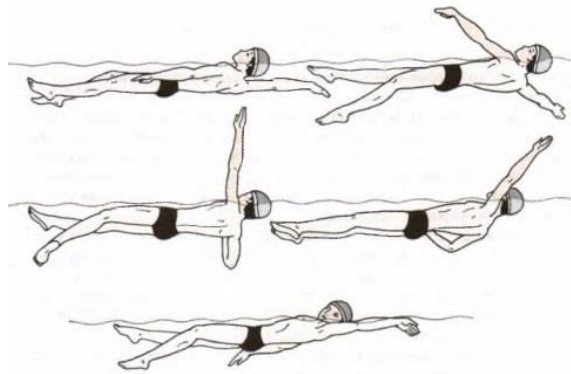
20. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- а) Наложение повязки и транспортной шины
- в) Введение противостолбнячной сыворотки
- с) Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения

21. Игра в баскетбол продолжается:

- а) два периода по 10 мин. каждый;
- в) четыре периода по 10 мин. каждый;
- с) четыре периода по 15 мин. каждый

22. Назовите способ плавания, представленный на картинке



- а) плавание на боку с выносом руки
- в) баттерфляй на спине
- с) кроль на спине

23. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом

- а) с низкого старта
- в) с разминки
- с) с тренировки выносливости

24. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- а) 9 м
- в) 10 м

с) 11 м

25. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

а) «с разбега»

в) «перешагиванием»

с) «перекатом»

Таблица сдачи нормативов

									
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)									
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценочные баллы за выполнение упражнения	
		Юноши			Девушки				
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Бег	Выносливость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8		
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость	Сила
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40		
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05		
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила	Гибкость
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20		
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16		

									
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)									
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценочные баллы за выполнение упражнения	
		Юноши			Девушки				
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности	Прикладные навыки
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45		
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки	Гибкость
	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-		
	Положение на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00		
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25		
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30		
	Туристский поход с проверкой туристских навыков продолжительностью не менее 10 км (количество навывок)	3	5	7	3	5	7		
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfjsk_gto

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfjsk_gto