

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС

Протокол № 1
31.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Е.А. Коршунова
31.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя школа № 50
имени Д.С.Сухорукова»
Н.В. Симонова
Приказ от 01.08.2023 № 273



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 11 а

Уровень среднего общего образования

Учитель Тазетдинов Р.Е.

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 99 часов в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе «Примерные рабочие программы по физической культуре 10-11 классы, Москва «Просвещение», 2019
год

Рабочие программы. Предметная линия учебников, Лях В.И.

Учебник: Физическая культура 10- 11 класс: учебник для общеобразоват. организаций/ Лях В.И. «Физическая культура», М.:Просвещение, 2019 г

Рабочую программу составил (а) Тазетдинов Р.Е.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413).
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования".
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413”.
5. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.
6. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией Лях В.И.. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2019г.
9. Образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова», утвержденная приказом № 234 от 30.08.2023 года.
10. Годовой календарный учебный график МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова» приказ №234 от 30.08.2023г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

17. Планируемые результаты освоения ФОП СОО. 17.1. Планируемые результаты освоения ФОП СОО соответствуют современным целям среднего общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений

обучающегося. 17.2. Требования к личностным результатам освоения обучающимися ФОО СОО включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы. Личностные результаты освоения ФОО СОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты освоения ФОО СОО отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания, патриотического воспитания, духовнонравственного воспитания, эстетического воспитания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания, осознание ценности научного познания, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды. 17.3. Метапредметные результаты включают: освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов, модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. 17.4. Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать: познавательными универсальными учебными действиями; коммуникативными универсальными учебными действиями; регулятивными универсальными учебными действиями. 17.4.1. Овладение познавательными универсальными учебными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией. 17.4.2. Овладение системой коммуникативных универсальных учебных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности. 17.4.3. Овладение регулятивными универсальными учебными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта. 17.5. Предметные результаты включают: освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области; предпосылки научного типа мышления; виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов. Требования к предметным результатам: сформулированы в деятельностной форме с усилением акцента на применение знаний и конкретные умения; определяют минимум содержания гарантированного государством среднего общего образования, построенного в логике изучения каждого учебного предмета; определяют требования к результатам освоения программ среднего общего образования по учебным предметам;

усиливают акценты на изучение явлений и процессов современной России и мира в целом, современного состояния науки. 17.6. Предметные результаты освоения ФОП СОО устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях. Предметные результаты освоения ФОП СОО для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение общеобразовательной и общекультурной подготовки. Предметные результаты освоения ФОП СОО для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым уровнем, освоения основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету. 17.7. Предметные результаты освоения ФОП СОО обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения и профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре – в процессе уроков.

Понятие о физической культуре личности. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, ВФСК ГТО.

Понятие: олимпийское движение, Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет(МОК) Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « (ГТО)».

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий

физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

В разделе «Спортивные игры» В 11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика». В 11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, преодоление подъёмов. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология избранной спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 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. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по 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, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг).

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.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения в равновесии (девушки): комбинации из ранее освоенных элементов.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (11 класс)

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

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

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

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

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания гранаты: юноши: Метание гранаты 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м..

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 6 км (юноши). Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.

Тематическое планирование
с указанием количество часов по темам

№	Разделы и темы	Количество часов по рабочей программе
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	27
4	Гимнастика с элементами акробатики	22
5	Лыжная подготовка	17
6	Спортивные игры (баскетбол)	21
	(волейбол)	12
	Итого	99

Приложение к рабочей программе

1. Календарно-тематическое планирование для 11 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока /форма проведения	Планируемые результаты			Формы организации учебно-познавательной деятельности учащихся	Система контроля	Дата проведения	
				Предметные (по элементам системы знаний)	Мета предметные (УУД)	Личностные			План	Факт
Лёгкая атлетика 12 ч 1 триместр										
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Истории « ГТО» Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон .	1	Водный	Знать требования инструкций. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Научится: регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам	Познавательные универсальные действия: Умение структурировать знания; Выделение и формулирование учебной цели; Поиск и выделение необходимой информации; Анализ информации; Регулятивные: Целеполагание Волевая саморегуляция; Коррекция; Оценка качества и уровня усвоения Коммуникативные: Умение выражать свои мысли;	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека физического, социального и психического ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,	1. Беседа: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Истории « ГТО» 2. Построение, бег 2-3 мин ОРУ, СБУ. 3. Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон .	Устный опрос		

2 3	Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон . Метание гранаты.	1	Комбинированный	<p>Уметь демонстрировать технику низкого старта</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику метания гранаты. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>	<p>Постановка вопросов; Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. -Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. -Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	<p>1. Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2. Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон . 3. Метание гранаты. Юн-700г Д—500г</p>	Контрольный		
4	Тест- 30 метров Метание гранаты.	2	Комбинированный	<p>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. -Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	<p>1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Тест- 30 метров 3. Техника метания гранаты на дальность Юн-700г Д—500г - рассказ и показ техники</p>	Текущий		
5	Учет -бег на 100 м. Метание гранаты	1	Комбинированный	<p>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>эмоционально-нравственной</p>	<p>1 Построение, бег 3-4 мин , ОРУ, СБУ 2.Выполнение норматива в беге на 100 м. с учетом требований</p>	Контрольный		

				<p>беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Уметь правильно дышать вовремя длительного бега</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>«Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» 3 Совершенствование метание гранаты на дальность. Юн-700г Д—500г</p>			
6	Метание гранаты. Челночный бег 3x10 м	1	Комбинированный	<p>Уметь демонстрировать отведение руки для замаха</p> <p>Описывать технику метания гранаты.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании гранаты</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и</p>		<p>1. Построение, бег 4-5 мин, ОРУ, СБУ 2. Совершенствование метание гранаты на дальность. Юн-700г Д—500г 3. Челночный бег 3x10 м</p>	Текущий		
7	Метание гранаты. Тест-челночный бег 3x10м	1	Комбинированный	<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании</p>	<p>распределять нагрузку и</p>		<p>1 Построение, бег до 6 мин, ОРУ, СБУ 2. Техника метания гранаты. Юн-700г</p>	Контрольный		

				гранаты. Уметь демонстрировать финальное усилие.	отдых в процессе ее выполнения.		Д—500г Тест-челночный бег 3х10 м			
8	Бег на выносливость. Учёт-Метание гранаты.	1	Комбинированный	Уметь демонстрировать технику в целом. Научится: Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений			1 Построение, бег до 6 мин, ОРУ, СБУ 2. Учёт- Выполнение норматива в метании гранаты, юн-700г Д—500г с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»	Текущий		
9	Прыжок в длину с разбега. Тест -шести минутный бег.	1	Комбинированный	Осваивать и анализировать технику выполнения прыжка в длину выявлять и устранять характерные			1 Построение, бег до 1 мин, ОРУ, СБУ 2. Сов-ние техники прыжков в длину с разбега. - отталкивание и приземление 3. Тест -шести минутный	Контрольный		

				ошибки в процессе освоения и совершенствования			бег.			
10	Бег на выносливость. Прыжок в длину с разбегу	1	Комбинированный	<p>Уметь правильно дышать вовремя длительного бега</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнениях.</p>			<p>1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2. Сов-ние техники прыжков в длину с разбега - отталкивание и приземление</p>	Текущий		
11	Прыжок в длин с разбегу Учёт-2000м.	1	Комбинированный	<p>Осваивать и анализировать технику выполнения прыжка в длину выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p>			<p>1 Построение, бег до 1 мин, ОРУ, СБУ.</p> <p>2. Выполнение норматива в беге на 200м с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»</p>	Контрольный		
12	Тест-прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Комбинированный				<p>1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2 Бег с</p>	Контрольный		

							низкого старта. - ускорения 2х30 м, 2х50 м 3 Тест-прыжок в длину с места. Выполнение норматива прыжка в длину с места с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»			
Баскетбол 12 ч										
13	Техника безопасности на уроках спорт. играм. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, ловли и передачи мяча	1	Водный	Знать требования инструкций. Осваивать технические действия из спортивных игр. Научится: Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Познавательные: Осмысление , объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельно	1 Беседа: «ТБ на уроках спорт. играм» 2 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ 3 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, ловли и передачи мяча 4 Игра по	Водный		

				Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	упрощённым правилам игры.			
14 15	Техника передвижений, ловли и передачи мяча	2	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	1. Построение, бег 3-4 мин, ОРУ 2. Стойка б/болиста, передвижения в стойке 3. Ловля и передача мяча - рассказ, показ техники - выполнение учащимися на месте, упр - ния выполняются в парах	Текущий		
16 17	Техника передвижений, Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2	Комбинированный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	1 Построение, бег 4-5мин, ОРУ 2 Закрепление техники передвижений в стойке б/болиста - выполнение упр-ния по сигналу 3 Техника ловли и передачи мяча	Текущий		

				<p>выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>-выборочно проверить на оценку</p> <p>4. Ведение мяча.</p> <p>5. Игра по упрощённым правилам игры.</p>			
18 19	<p>Ведение мяча. Броски мяча Учебная игра.</p>	2	Комбинированный	<p>Моделировать технические и тактические действия в игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>			<p>1 Построение, бег 4-5 мин, ОРУ</p> <p>2 Сов-ние техники ведение мяча. - выборочно проверить на оценку</p> <p>3 Броски мяча</p>	Текущий		
20	<p>Броски мяча. Тактические действия в учебной игре.</p>	1	Комбинированный	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>			<p>1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ</p> <p>2 Сов-ние техники бросков мяча. - выборочно проверить на оценку</p> <p>3 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в</p>	Текущий		

				<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>			нападении и защите в учебной игре.			
21 22	Тактические действия в учебной игре.	3	Комбинированный				<p>1 Построение, бег 5-6мин, ОРУ</p> <p>2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в учебной игре.</p> <p>3. Игра в б/бол 5х5</p>	Текущий		
23 24	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.	2	Комбинированный				<p>1 Построение, бег 6-7 мин ОРУ</p> <p>2 Техника защиты и тактика игры в баскетбол</p> <p>3 Учебно-тренировочная игра 5х5</p>	Текущий		

Гимнастика 23 ч

25	ТБО на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Водный	<p>Знать требования инструкций.</p> <p>Научится:</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>	<p>Познавательные: важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств</p>	<p>1 Беседа: «ТБ на уроках гимнастики»</p> <p>2. Бег 2-3 мин, ОРУ без предметов</p> <p>3. Строевые упражнения.</p> <p>4. Акробатика: Юн- Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; из упора присев силой стойка на голове и руках.</p> <p>4. ОФП- подготовка к выполнению норм ГТО</p>	Текущий		
26 27	Акробатические упражнения. Лазание по канату (юн).	2	Комбинированный				<p>1. Бег 2-3 мин, ОРУ без предметов</p> <p>2. Строевые упражнения.</p> <p>3. Акробатика: Юн- Длинный кувырок через препятствие</p>	Текущий		

				<p>при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p>	<p>на высоте 90 см; из упора присев силой стойка на голове и руках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p>- рассказ, показ</p> <p>- подводящие упражнения</p> <p>3 Лазание по канату (юн) с помощью ног на скорость</p> <p>4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>			
28	Акробатические упражнения. Лазание по	1	Комбинированный	<p>Научится:</p> <p>Описывать технику гимнастических</p>	<p>Познавательные:</p> <p>важности освоения универсальных умений связанных с выполнением</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении</p> <p>2.Строевые</p>	Контрольный		

	канату. Тест-гибкость наклон из положения сидя.			<p>упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.</p>	<p>организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в</p>	<p>за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении</p>	<p>упражнения.</p> <p>3. Акробатика: Юн- Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; из упора присев силой стойка на голове и руках</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>5 Тест-наклон из положения сидя (Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</p> <p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении</p> <p>2. Совершенствование акробатических упражнений - указывать и</p>			
29-30	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1	Комбинированный					Текущий		

				<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении</p>	<p>поставленной цели.</p> <p>Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	<p>исправлять ошибки</p> <p>3.Совершенствование лазания по канату (м), - указывать и исправлять ошибки</p> <p>4 Броски набивного мяча в парах</p>			
2 триместр										
31-32	<p>Учет - акробатических упражнений</p> <p>Лазание по канату.</p>	1	Комбинированный	<p>Научится:</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ с набивными мячами</p> <p>2 Учёт-Юн- Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см</p> <p>3 Совершенствование лазания по канату, упражнений в равновесии</p> <p>4 Броски набивного мяча в парах</p>	Контрольный		
31	Акробатические упражнения.	1	Комбинированный	<p>Выявлять и</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении</p>	<p>эмоционально-нравственной</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ с набивными</p>	Текущий		

	Лазание по канату..			<p>характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лазания по канату и опорного прыжка.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	<p>упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,</p>	<p>отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>мячами</p> <p>2 Совершенствование акробатических упражнений комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>3. Совершенствование лазания по канату</p> <p>4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>			
32	Учёт-акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	1	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. скакалкой.</p> <p>2 Учёт-акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>3.ОФП</p>	Контрольный		
33 34	Лазание по канату. Освоение упражнения висов и упоров	2	Комбинированный	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать</p>			<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. скакалкой.</p> <p>2. Сов-ние лазания по канату (м)</p> <p>3. ОФП-подготовка к</p>	Текущий		

				технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности		выполнению норм ГТО			
35	Учёт -Лазание по канату.(юн)	1	Комбинированный	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Познавательные: важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.		1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гантелями. 2. <u>Учет-лазания по канату (м)</u> 3. Поднимание прямых и согнутых ног в висе	Контрольный		
36	Освоение упражнения висов и упоров	1	Комбинированный	Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с		1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гантелями. 2. (Юн) освоение и совершенствование пройденный в предыдущих классах материал. 3.ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО	Текущий		
37	Тест-поднимание туловища. Упражнения в висов и упоров	1	Комбинированный			Формирование навыка систематическо	1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2 Тест-поднимание туловища	Контрольный		

				<p>поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>го наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и</p>	<p>(Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО») 3 (Юн)- Подъём в упор силой; вис согнувших, прогнувших, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь. Соскок махом назад. 4 Прыжки через скакалку 15 с,30 с,45 с,</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

38 39 40	Опорный прыжок Упражнения в вися.	3	Комбинированный	<p>разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лазания по канату и опорного прыжка.</p>	чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<p>1. Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2. Обучение опорному прыжку Юн-прыжок ноги врозь через коня в длину высотой (115-120см) 3. Совершенствование упражнений в вися: 4.ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>	Текущий		
41	Учёт-упражнения в вися.	1	Комбинированный	<p>опорного прыжка. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности .</p>		<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в парах <u>2 Учет упражнений в вися: 3</u> Закрепление опорного прыжка - указывать и исправлять ошибки</p>	Контрольный		
42	Тест-подтягивание. Опорный прыжок	1	Комбинированный	<p>Описывать</p>		<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении <u>2.Тест-подтягивание (юн)- из виса на высокой</u></p>	Контрольный		

				<p>технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>			<p>перекладине (Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</p> <p>3.Закрепление опорного прыжка-указывать и исправлять ошибки</p>		
43	Опорный прыжок. Учёт-прыжки через скакалку.	1	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в парах</p> <p>2 Совершенствовании опорного прыжка</p> <p>3 Учет – прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	Контрольный	
44	Опорный прыжок. Учёт-бросок набивного мяча.	1	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. палками</p> <p>2 Совершенствование опорного прыжка</p> <p>3 Учет-</p>	Контрольный	

							броска набивного мяча: 3 попытки 4. ОФП- подготовка к выполнению норм ГТО			
45	Учёт – опорный прыжок	1	Комбинированный	<p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания.</p>	<p>Познавательные: важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>		1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. палками. 2 Учет-опорного прыжка Юн- прыжок ноги врозь через коня в длину высотой (115-120см) 3. ОФП- подготовка к выполнению норм ГТО	Контрольный		
46 47	Гимнастическая полоса препятствий	3	Комбинированный		<p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p>		1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2 Гимнастическая полоса препятствий - маятник (канат) - кувырки вперед - лазание по гим-кой стенке	Текущий		

						отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей				
51	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Комбинированный	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в</p>	<p>Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и</p>	<p>1 Прохождение дистанции 3 км изученными ходами</p> <p>2 Переход с одновременных ходов на попеременные</p> <p>. - напомнить технику выполнения, основные ошибки</p>	Текущий		
52				<p>1 Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные</p> <p>. - напомнить технику</p>						
53	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Комбинированный	<p>универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и</p>	<p>1 Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные</p> <p>. - напомнить технику</p>	Текущий		
54				<p>1 Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные</p> <p>. - напомнить технику</p>						

				технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	группах при разучивании упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	выполнения, основные ошибки			
55	Прохождение дистанции изученными ходами. Учет -техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1	Комбинированный				1 Прохождение дистанции 3км изученными ходами 2 Учет -техники перехода с одновременных ходов на попеременные	Контрольный		
56 57	Прохождение дистанции изученными ходами. Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий.	2	Комбинированный				1 Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами 2 Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий. - техника выполнения в различных стойках - основные ошибки			

				<p>умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и чувствам других людей.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной</p>	- основные ошибки				
61	Прохождение дистанции . изученными ходами на скорость, применяя переход с одного хода на другой	2	Комбинированный	1 Прохождение дистанции 5 км(юн), изученными ходами на скорость, применяя переход с одного хода на другой			Текущий				
62	Прохождение дистанции изученными ходами.	2	Комбинированный	1 Прохождение дистанции 5 км изученными ходами на скорость, применяя переход с одного хода на другой			Текущий				
3 триместр											
64											
65	Учёт- бег на лыжах 5 км(юн)	1	Комбинированный		Учёт- бег на лыжах 5 км(юн), (выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-	Контрольный					

							спортивного комплекса ГТО»)			
Волейбол- 12ч										
66	Техника безопасности. Элементы техники передвижения . Техника приёма и передачи мяча	1	Комбинированный	<p>Знать требования инструкций. требования инструкций.</p> <p>Научится: Осваивать технические действия .</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>	<p>1 Беседа: « Безопасное поведение на уроках по спорт. играм»</p> <p>2 Стойки и перемещения в волейболе - рассказ и показ</p> <p>- выполнение на месте и в движении</p> <p>3 РДК- силы</p> <p>- упражнения с отягощением гантели</p>	Текущий		
67 68	Техника приёма и передачи мяча. Игра	2	Комбинированный	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>	<p>1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2 Прием и передачи мяча - указывать и исправлять ошибки</p> <p>- выборочно поставить оценки</p> <p>3. Игра по упрощённым правилам</p>	Текущий		

				деятельности.	урока, владение специальной терминологией.	понимания и сопереживания чувствам других людей.	волейбола			
69 70	Учёт-техники приёма и передачи мяча. Игра	1	Комбинированный	Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	1 Кроссовый бег до 6 мин, ОРУ, СБУ. 2. Учёт-техники приёма и передачи мяча. 3. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Контроль-ный		
71 72	Техника подачи мяча. Игра по правилам.	2	Комбинированный	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		1 Кроссовый бег до 7 мин, ОРУ, СБУ. 2. Техника подачи мяча. - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по правилам.	Текущий		

73	Техника нападающего удара. Игра по правилам	2	Комбинированный					1 Кроссовый бег до 8 мин, ОРУ, СБУ. 2. Техника нападающего удара. - рассказ и показ - имитация движений. 3.Игра по правилам	Текущий		
74								1 Кроссовый бег до 9 мин, ОРУ, СБУ. 2. Техника защитных действий -блокирование нападающих ударов(одиночное и вдвём),страховка. - рассказ и показ - имитация движений. 3.Игра по правилам			
75	Техника защитных действий. Игра по правилам	2	Комбинированный					1 Кроссовый бег до 10 мин, ОРУ, СБУ	Контрольный		
76								1 Кроссовый бег до 10 мин, ОРУ, СБУ			
77	Учебно – тренировочная игра	1	Комбинированный								

							2 Учебно-тренировочная игра бхб по правилам.			
Баскетбол 12ч										
78	ТБО на уроках по спорт играм. техника передвижения остановок поворотов и стоек. Игра	1	Водный	<p>Знать требования инструкции.</p> <p>Научится: Осваивать технические действия .</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2. ТБО на уроках по спорт играм. 3. техника передвижения остановок поворотов и стоек	Текущий		
79 80	Техника ловли и передачи мяча. Игра	2	Комбинированный	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности</p>	1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2. Техника ловли и передач мяча. - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3.Игра по упрощённым правилам баскетбола	Текущий		
81 82	Техника ведение мяча. Игра	2	Комбинированный	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Регулятивные: Умение характеризовать,</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности</p>	1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника ведение мяча	Текущий		

				<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>анности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>- указывать и исправлять ошибки</p> <p>- выборочно поставить оценки</p> <p>3. Игра по упрощённым правилам баскетбола</p>			
83 84	Техника бросков мяча Игра.	2	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ.</p> <p>2. Техника бросков мяча</p> <p>- указывать и исправлять ошибки</p> <p>- выборочно поставить оценки</p> <p>3. Игра по упрощённым правилам баскетбола</p>	Текущий		
85 86	Техника защитных действий. Игра	2	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ.</p> <p>2. Техника защитных действий.</p> <p>- указывать и исправлять ошибки</p> <p>- выборочно поставить оценки</p> <p>3. Игра по</p>	Текущий		

							правилам.			
87 88	Совершенствование тактики игры	2	Комбинированный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Совершенствование тактики игры - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по правилам.	Текущий		
89	Учебно-тренировочная игра баскетбол	1	Комбинированный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Учебно - тренировочная игра баскетбол	Текущий		
Лёгкая атлетика -13ч										
90	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту	1	Комбинированный	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Познавательные: Осмысление , объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Прыжок в высоту. Обучение технике прыжка высоту.	Текущий		

				Научится:	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственности	3 РДК			
91	Прыжок в высоту. Тест - челночный бег.	1	Комбинированный	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2 Закрепление техники прыжка в высоту - указывать и исправлять ошибки. 3. Тест - челночный бег 3x10м.	Текущий		
92	Прыжок в высоту. Тест - прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную		1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2. Техника низкого старта и стартового разгона 3. Тест-прыжок в длину с места. (выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)	Контрольный		

				<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>				
93	Низкий старт. Учёт-Прыжок в высоту.	1	Комбинированный	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Техника низкого старта и стартового разгона - выполнение стартовых команд - ускорения со старта 2x25 м 3.Учёт-техники прыжка в высоту.</p>	Контрольный		
94	Метание гранты. Тест - бег 30 м	1	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2. Совершенствование техники метания гранаты - метание на дальность полета. 3. Тест - бег 30 м</p>	Текущий		
95-96	Учёт- бег на 100 м. Метание гранты.	1	Комбинированный				<p>1. Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2. Учёт- бег 100мет(Выпо</p>	Контрольный		

				беговых упражнений						
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--

2. Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение программы по физической культуре

Все учебники по заключению Федерального экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования.

УЧЕБНИКИ:

- Учебник для обучающихся 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций под ред. В. И. Лях– 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015.- 255
- ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

Программа по физической культуре / В.И.Лях Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 10-11 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, . -80 с

- Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола: программа В, И, Лях А.Н Каинов- Волгоград:ВГАФК.-2005-52с.
- Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. Под редакцией В.И.Ляха. 3-е издание, М.: Просвещение, 2012.-125 с.: ил.
- Настольная книга учителя физической культуры: спрв.-метод. пособие/сост. Б, И, Мишин.-М. ООО «Изд-во АСТ»:ООО Изд-во Астрель,2013-526с
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/авт.-сост .А. П. Матвеев, Т, В, Петрова-М: Дрофа2008-128с
- Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /Ю.И. Гришина- Изд.2-е- Ростов н/Д: Феникс,2012.-249с
- **Учебно-информационные ресурсы**

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ. NET» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет-образования
http://www.russiatourism.ru	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.fizkulturavshkole.ru	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ai/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Образовательные программы	Д
Учебно-методические пособия и рекомендации	К
<i>Печатные пособия</i>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<i>Технические средства обучения</i>	
Музыкальный центр	Д
Экранно-звуковые пособия	Д
Аудиозаписи	Д
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	

Бревно напольное (длиной 3 м)	П
Козел гимнастический	Д
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
Мячи: набивные весом 1,3, 5кг; малый (теннисный); малый (мягкий); баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка	К
Мат гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
Коврики: гимнастические	П
Кегли	П
Обруч пластиковый детский	Д
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойка для прыжков в высоту	Д
Набор для бадминтона	К
Рулетка измерительная	Д
Лыжи детские (с креплениями и палками)	К
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноски и хранения мячей	П
Жилетки игровые с номерами	К
Волейбольная стойка универсальная	К
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д
Игры	
Стол для игры в настольный теннис	П
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П
Оборудование класса	
Номера нагрудные	П
Конусы разметочные	П
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д

Компрессор для накачивания мячей	Д
Весы медицинские	Д
Кубики	П
Мячи для фитнеса	П
Тренажёры (комплект)	П

арственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

3. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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

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.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающиеся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, обучающиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню 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 развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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 показателей 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.

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

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

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

Контрольно-измерительные материалы.

Контрольные тесты-упражнения.

- **Бег на короткую дистанцию.** Проводится с целью определения скоростных качеств. Так как основная масса учащихся не имеет сильных мышц спины для удержания наклона в стартовом разгоне, для девочек всех возрастов и для мальчиков и подростков предлагается бег с высокого старта.
- **Бег на длинную дистанцию (кросс).** Может проводиться как по беговой дорожке, так и в природных условиях по среднепересеченной местности. Минимальный результат оценки достаточно низкий и в связи с этим не будет очень влиять на условия бега. Результаты в соответствии с возрастом участников и дистанции оценивают по таблице.
- **Прыжки в длину с места.** Упражнение определяет уровень скоростно-силовых качеств и качество прыгучести. Тестирование лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: И.п. стоя носками на линии старта - махом рук вперед-вверх выполнить прыжок на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятки любой ноги. Из 3 попыток лучшая идет в зачет. Результаты оценивают с точностью до 1 см.
- **Подтягивание из виса лежа (девочки).** Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы участница, упираясь пятками о препятствие и взявшись руками хватом сверху за перекладину, могла, подтянувшись, выйти подбородком выше перекладины. Подтянувшись, таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.

- **Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Упражнение выполняют по тем же правилам подсчета. Руки хватом сверху. Маховые рывки и движения не разрешаются.
- **Наклон вперед из положения сидя на полу у разметки.** Упражнение выполняется для проверки гибкости позвоночника. На полу разметка. Горизонтальная линия длиной 60 – 70 см и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее по вертикальной идет разметка через 1 см: вверх до 20 – 25 см, внизу – до 10 – 15 см. результаты от линии вверх – со знаком «+», а от «0» вниз – со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник садится на пол так, чтобы пятки ног находились рядом с горизонтальной линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 30 – 40 см (т.е. равно примерно ширине плеч). Размеченная (вертикальная) линия должна быть в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника придерживают колени, прижимая их к полу. Выполняют 3 разминочных наклона, касаясь пальцами пола вдоль разметки, а четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным и отрицательным. Положительным – если участник при выполнении упражнения пересек горизонтальную линию, и отрицательный – если кончики пальцев до линии не дошли. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивается по таблице.
- **Гимнастический мост.** Упражнение выполняют для проверки гибкости позвоночника у девочек. Условия выполнения: девочки 11 лет – со страховкой и помощью (при возвращении в И.п.); 12 – 13 лет – самостоятельно, стоя на гимнастическом мате; 14 – 15 лет – самостоятельно стоя на полу; девушки 16 – 17 лет – с использованием гимнастической стенки при опускании на мост и возвращение в И.п. Для страховки можно использовать гимнастический мат. В этом упражнении учитывается количество правильных выполнений. Результат оценивается по таблице. Мальчики: И.п. – лежа на спине на гимнастическом мате. Согнув ноги и поставив руки ладонями у плеч, выйти на гимнастический мост и опуститься на голову. Сделав 3 покачивания вперед-назад, опуститься на спину и снова проделать те же движения. Учитывается количество правильных выполнений.
- **Преодоление полосы препятствий в зале.** Полоса препятствий составляется из гимнастических снарядов и другого оборудования. Для всех возрастов полоса состоит из 5 препятствий. В зависимости от оснащения спортивного зала, его размеров, учитель самостоятельно может составить полосу препятствий из упражнений, пройденных на уроках ФК, соответственно определяя сложность для каждого из них. Порядок прохождения может быть следующий:
 1. Акробатическое упражнение.
 2. Прыжок на снаряд (конь, козел, стопка гимнастических матов и т.п.) заданным способом прыжка и соскока.
 3. Равновесие на бревне (на рейке гимнастической скамейки).
 4. Пролезание, подлезание и залезание (различные).
 5. Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) с заданного расстояния. Расстояние до цели для каждого возраста учитель определяет самостоятельно. Допускается не более 4 ошибок.
- **Лыжные гонки.** Соревнования проводят по среднепересеченной местности в соответствии с правилами соревнований. В зависимости от подготовленности учащихся соревнования могут проходить по любой из предложенных дистанций. Результат оценивается по таблице.

- **Прыжки в высоту.** Выполняются с разбега изученным способом. Результаты можно учитывать как на контрольных уроках, так и на специально организованных соревнованиях с правилами судейства по легкой атлетике.
- **Поднимание туловища.** Выполняется из положения лежа на спине на полу или на гимнастическом мате за 30 сек. И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейке гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. Участник поднимается до положения, сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложиться. Учитывается количество правильных повторений. Результат оценивается по таблице.
- **Челночный бег 3 x 10 м.** В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. 2 кубика лежат на линии старта. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта, и ставит вперед одну ногу у линии старта. По команде «Внимание!» он наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до финиша и кладет кубик на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладёт его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключают в момент, когда 2 кубик коснется пола. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещается.
- **Прыжки через скакалку.** Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ног скакалкой и вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время.

Уровень физической подготовленности учащихся

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16	5,1	5,2	4,8	5,9	5,6	5,3
			17	5,0	5,1	4,7	5,9	5,6	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,0	7,9	7,7	9,3	9,0	8,7
			17	7,9	7,7	7,5	9,3	9,0	8,7

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	195	200	210	170	180	190
			17	205	210	220	170	180	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300	1350	1400	1050	1100	1200
			17	1300	1350	1400	1050	1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	9	10	12	12	13	14
			17	9	10	12	12	13	14
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	7	8	9			
			17	8	9	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				13	14	15
			17				13	14	15

- **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165–р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

