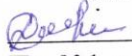
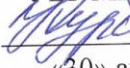



Министерство образования Ставропольского края  
Отдел образования Нефтекумского городского округа  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7» с.Озек-Суат

<p>«Согласовано» Руководитель МО ФК и ОБЖ МКОУ СОШ №7  Ш. Т. Джумагулов Пр. №1 от «29»августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ СОШ №7  Б.А. Курбанова «30» августа2023г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ СОШ №7 А.Ю. Аллагулиева Пр. № 171 от «30» августа 2023г. </p>
---	---	---

## Рабочая программа по физической культуре

(ID 3485380)

Для обучающихся 10-11 классов НОО ФГОС

2023 - 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М, «Просвещение», 2012 год.

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части-*базовую* и *вариативную*. **В базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная часть** включает в себя программный материал на основе спортивных игр.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

### **Описание места предмета в учебном плане.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10-11 классах выделяется 204 часов, (3 часа в неделю, 34 учебных недель).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения.**

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

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

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

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

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

*В области нравственной культуры:*

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

### **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.



Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 12 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять упражнения на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по канат в два и три приема; выполнять комплекс вольных упражнений.

**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:** 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 подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### **Планируемые результаты изучения предмета.**

*В результате изучения физической культуры учащийся 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 индивидуальных занятий различной направленности.

Уметь:

• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижений;

- 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, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;

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

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### 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	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х 10м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12- 1412-14	20 и выше 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
---	---------	--	----------	---------------	-------------	-----------------	------------	----------------	-----------------

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Сетка распределения учебного материала по полугодиям 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Полугодие		
		I	II	ВСЕГО
1.	Базовая часть(78ч.)			81

1.1.	Основы знаний о физической культуре (9ч.)	5	4	<b>9</b>
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики (15ч.)		15	<b>15</b>
1.3.	Легкоатлетические упражнения (24ч.)	12	12	<b>27</b>
1.4.	Кроссовая подготовка (12ч.)	6	6	<b>12</b>
1.5.	Спортивные игры (16ч.)	12	4	<b>16</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть (24ч.)</b>			<b>24</b>
2.1.	Спортивные игры (24ч.)			
2.2.	Футбол(4ч.)	4		<b>4</b>
2.3.	Баскетбол (7ч.)	7		<b>7</b>
2.4.	Волейбол (13ч.)		13	<b>13</b>
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование –10 - 11класс

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				Домашнее задание	Дата
			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
<b>1 полугодие. Лёгкая атлетика – 12 часов. Основы знаний - 4 часов.Кроссовая подготовка – 6 часов.Спортивные игры (футбол) - 4 часа.</b>								
1.	<b>Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.</b> Беговые упражнения.	Знать правила поведения и Т.Б. на уроках физкультуры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой.	Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Инструктаж по Т.Б.	01.09 .23
2.	<b>Основы знаний по физической культуре.</b>	Знать теоретические сведения по лёгкой атлетике.	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Повторить конспект.	04.09
3.	<b>Спринтерский бег.</b>	Знать технику спринтерского бега.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Контроль, оценка действий партнера.	Взаимно контролировать действия друг друга.	Беговые упражнения.	05.09
4.	<b>Бег 60 м с высокого старта.</b>	Уметь выполнять высокий старт.	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Понятие:«короткая дистанция». Знание техники бега на скорость.	Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Подтягивание в висе.	08.09
5.	<b>Входная контрольная работа.</b>	Знать теоретические сведения поЗОЖ.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Поднимание туловища.	11.09
6.	<b>Бег 100 м на результат.</b>	Знать технику бега на короткие дистанции.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь выполнять стартовый рывок и ускорение.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Взаимно контролировать действия друг друга.	Скоростной бег.	12.09
7	<b>Бег 1000 м на результат.</b>	Знать технику бега по дистанции.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Эффективно сотрудничать со сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Многоскоки	15.09

8.	<b>Челночный бег.</b>	Знать технику челночного бега.	Ориентация на выполнение моральных норм. Формировать потребности к ЗОЖ.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Челночный бег.	18.09
9	<b>Бег с преодолением препятствий.</b>	Уметь преодолевать различные препятствия.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Прыжки в длину с места.	19.09
10	<b>Метание мяча с разбега.</b>	Уметь правильно выполнять разбег.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Взаимно контролировать действия друг друга.	Наклоны туловища.	22.09
11.	<b>Метание гранаты с места.</b>	Уметь метать гранату с места.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Метание в цель.	25.09
12	<b>Метание гранаты с разбега.</b>	Уметь правильно выполнять разбег.	Ориентация на выполнение моральных норм.	Предупреждение травматизма на уроках л/атлетики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Выполнять совместную деятельность.	Метание с места.	26.09
13.	<b>Прыжки в длину с места на результат.</b>	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умение слушать и вступать в диалог.	Взаимно контролировать действия друг друга.	Прыжки в длину с места.	29.09
14	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	Уметь правильно выполнять разбег.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Осознавать познавательную задачу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Многоскоки	02.10
<b>Кроссовая подготовка – 6 часов.</b>								
15.	<b>Бег в равномерном темпе до 10 мин.</b>	Знать технику длительного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Осознавать познавательную задачу.	Контроль, оценка действий партнера.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Бег в среднем темпе 500м.	03.10
16.	<b>Бег в равномерном темпе до 12 мин.</b>	Знать технику длительного бега.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Эффективно сотрудничать со сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Бег в среднем темпе 800м.	06.10
17.	<b>Шестиминутный</b>	Знать технику длительного	Оценивать собственную учебную деятельность:	Осознавать познавательную задачу,	Умение слушать и вступать в диалог.	Аргументировать допущенные	Бег в среднем темпе	09.10

	<b>бег.</b>	бега.	свои достижения, причины неудач.	извлекать нужную информацию.		ошибки.	1000м.	
18	<b>Бег на выносливость 1000м.</b> Эстафеты и игры с бегом.	Знать понятие: «бег на выносливость».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Характеристика основных физических качеств.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Беговые упражнения.	10.10
19	<b>Медленный бег 1500 м.</b> Развитие выносливости.	Знать технику бега на выносливость.	Ориентация на выполнение моральных норм	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Беговые упражнения.	13.10
20	<b>Кроссовый бег 2 км(д), 3 км(ю).</b>	Знать технику бега по дистанции.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Аргументировать допущенные ошибки.	Прыжки со скакалкой.	16.10
<b>Спортивные игры (футбол) - 4 часа.</b>								
21.	<b>Футбол. Инструктаж по Т.Б.</b> Удар по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Инструктаж по Т.Б.	17.10
22.	<b>Удар по катящемуся мячу.</b>	Осваивать универсальные умения во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, причины неудач.	Осуществлять анализ выполненных игровых действий.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Челночный бег.	20.10
23	<b>Передачи мяча в парах, тройках на месте.</b>	Осваивать универсальные умения во время подвижных игр.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Знать правила п/и; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Прыжковые упражнения.	23.10
24	<b>Передачи мяча в движении.</b> Учебно-тренировочная игра в	Уметь взаимодействовать с партнерами.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализ своей деятельности, сравнение, классификация.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоция-	Многоскоки.	24.10

	мини-футбол.					ми.		
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 22 часа.</b>								
25.	<b>Баскетбол. Инструктаж по Т.Б.</b> Броски и ловля мяча на месте.	Проявлять быструю и ловкость во время выполнения упражнений.	Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Инструктаж по Т.Б.	27.10
26.	<b>Основы знаний по физической культуре.</b>	Знать теоретические сведения по баскетболу.	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Повторить конспект.	06.11
27.	<b>Передвижения, остановки, повороты и стойки.</b>	Знать технику передвижений, остановок, поворотов и стойек.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Знать правила п/и; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Упражнения на гибкость.	07.11
28	<b>Перемещения в стойке приставными шагами.</b>	Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осуществлять анализ выполненных игровых действий.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на координацию..	10.11
29	<b>Индивидуальные действия без мяча и с мячом.</b>	Уметь выполнять различные упражнения без мяча и с мячом.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Знать правила п/и; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения с мячом.	13.11
30.	<b>Ловля и передачи мяча на месте.</b>	Уметь ловить и передавать мяч на месте.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Силовые упражнения.	14.11
31	<b>Ловля и передачи мяча в движении.</b>	Уметь ловить и передавать мяч в движе-	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать под-	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Упражнения с мячом	17.11



		нии.		информацию.	держку друг другу.			
32	<b>Действия против игрока без мяча.</b>	Знать игровые действия.	Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	Активно участвовать в игровой деятельности.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Контролировать учебные действия.	Упражнения на равновесие.	20.11
33.	<b>Действия против игрока с мячом.</b>	Знать игровые действия.	Формирование положительного отношения к учению.	Осуществлять анализ выполненных игровых действий.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Отжимание в упоре лежа.	21.11
34.	<b>Ведение мяча на месте.</b>	Знать технику ведения мяча на месте.	Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	Осознавать познавательную задачу.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия.	Упражнения на гибкость.	24.11
35.	<b>Ведение мяча в движении.</b>	Знать технику ведения мяча в движении.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Анализ своей деятельности.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Силовые упражнения.	27.11
36	<b>Ведение мяча с различными заданиями.</b>	Уметь вести мяч с различными заданиями.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Наклоны туловища.	28.11
37	<b>Ведение мяча с изменением направления движения.</b>	Уметь вести мяч с изменением направления движ.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Упражнения на координацию.	01.12
38.	<b>Ведение мяча с изменением скорости движения.</b>	Уметь вести мяч с изменением скорости движения.	Мотивационная основа на занятия спортивными играми.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Отжимание в упоре лежа.	04.12
39.	<b>Ведение мяча с сопротивлением защитника.</b>	Уметь вести мяч с сопротивлением защитника.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Активно участвовать в игровой деятельности.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Аргументировать допущенные ошибки.	Подтягивание в висе.	05.12
40.	<b>Вырывание и выбивание мяча.</b>	Знать технические элементы.	Мотивационная основа на занятия спортивными играми.	Осуществлять анализ выполненных игровых действий.	Контроль, оценка действий партнера.	Контролировать учебные действия	Поднимание туловища.	08.12
41	<b>Броски одной и двумя руками с</b>	Знать технику бросков мяча	Учебно-познавательный интерес к занятиям	Активно участвовать в игровой	Контроль, оценка действий партнера.	Адекватно воспринимать оцен-	Силовые упражнения.	11.12

	<b>места.</b>	с места.	баскетболом.	деятельности.		ку учителя.		
42.	<b>Броски одной и двумя руками в движении.</b>	Знать технику бросков мяча в движении.	Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	Анализ своей деятельности.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения с мячом.	12.12
43.	<b>Броски мяча в кольцо с разных позиций.</b>	Знать технику бросков мяча в кольцо.	Мотивационная основа на занятия спортивными играми.	Активно участвовать в игровой деятельности.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия.	Наклоны туловища.	15.12
44.	<b>Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».</b>	Знать теоретические сведения по баскетболу.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Стремление к приобретению новых знаний и умений.	Контроль, оценка действий партнера.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Многоскоки.	18.12
45.	<b>Штрафной бросок.</b>	Знать технику штрафного броска.	Формирование положительного отношения к учению.	Анализ своей деятельности.	Умение слушать и вступать в диалог.	Аргументировать допущенные ошибки.	Прыжки в длину с места.	19.12
46.	<b>Остановка прыжком.</b>	Знать технику остановки прыжком.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия.	Прыжки со скакалкой.	22.12
47.	<b>Остановка двумя шагами.</b>	Знать технику остановки двумя шагами.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Активно участвовать в игровой деятельности.	Умение слушать и вступать в диалог.	Аргументировать допущенные ошибки.	Отжимание в упоре лежа.	25.12
48.	<b>Учебно-тренировочная игра.</b>	Уметь взаимодействовать в команде.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Знать правила игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Наклоны туловища.	26.12
<b>3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 15 часов. Основы знаний - 2 часа.</b>								
49.	<b>Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну.</b>	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и Т.Б. на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Инструктаж по Т.Б.	29.12

50.	<b>Основы знаний по физической культуре.</b>	Знать теоретические сведения по гимнастике.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализ своей деятельности; сравнение, классификация.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Повторить конспект.	08.01
51	<b>Строевые упражнения на месте.</b>	Уметь выполнять строевые упражнения на месте.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Правила поведения и Т.Б. на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованные действия с поведением партнёров; контроль, коррекция.	Силовые упражнения.	09.01
52.	<b>Строевые упражнения в движении.</b>	Уметь выполнять строевые упражнения в движении.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на равновесие.	12.01
53	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>	Уметь выполнять ОРУ без предметов.	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.	Правила поведения и Т.Б. на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Составить комплекс ОРУ.	15.01
54.	<b>Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	Уметь выполнять ОРУ с предметами.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия.	Составить комплекс ОРУ.	16.01
55.	<b>Висы и упоры. Подтягивание в висе, отжимание в упоре лежа.</b>	Уметь выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на гибкость.	19.01
56.	<b>Кувырок вперёд.</b>	Знать технику кувырка вперёд.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и Т.Б. на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Упражнения на координацию.	22.01

57	<b>Кувырок назад.</b>	Знать технику кувырка назад.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Наклоны туловища.	23.01
58.	<b>Стойка на лопатках.</b>	Уметь выполнять стойку на лопатках.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Отжимание в упоре лежа.	26.01
59.	<b>Переворот в сторону.</b>	Уметь выполнять переворот в сторону.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сравнения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Поднимание туловища.	29.01
60	<b>Акробатическая комбинация.</b>	Уметь комбинировать упражнения.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Подтягивание в висе.	30.01
61.	<b>Лазание по канату в два приёма.</b>	Уметь лазать по канату в два приёма.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сравнения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Многоскоки.	02.02
62.	<b>Лазание по канату в три приёма.</b>	Уметь лазать по канату в три приёма.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Аргументировать допущенные ошибки.	Прыжки со скакалкой.	05.02
63.	<b>Развитие координационных способностей.</b>	Уметь выполнять упражнения на развитие координации.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Силовые упражнения.	06.02

64.	<b>Развитие силовых способностей.</b>	Знать способы развития силовых способностей.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Упражнения на равновесие.	09.02
65	<b>Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».</b>	Знать теоретические сведения по гимнастике.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на координацию.	12.02
<b>Спортивные игры (волейбол) -13 часов</b>								
66.	<b>Волейбол. Инструктаж по Т.Б.</b>	Знание техники безопасности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Инструктаж по Т.Б.	13.02
67.	<b>Стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом.</b>	Уметь перемещаться в стойке приставным шагом.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Анализ своей деятельности; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Отжимание в упоре.	16.02
68.	<b>Приём и передачи мяча.</b>	Уметь принимать и передавать мяч.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Поднимание туловища.	19.02
69.	<b>Верхняя передача мяча.</b>	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Знать правила игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Прыжки в длину с места.	20.02
70.	<b>Нижняя передача мяча.</b>	Уметь выполнять нижнюю передачу мяча.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Анализ своей деятельности; действия постановки и	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Контролировать учебные действия, аргументировать	Многоскоки.	26.02

		ча.		решения проблемы.	сверстниками и педагогами.	допущенные ошибки.		
71.	<b>Нижняя подача мяча.</b>	Уметь выполнять нижнюю подачу мяча.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую деятельность.	Потребность в общении с учителем и сверстниками..	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Прыжки со скакалкой.	27.02
72.	<b>Верхняя подача мяча.</b>	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Подтягивание в висе.	01.03
73.	<b>Приём мяча снизу после подачи.</b>	Уметь принимать мяч снизу после подачи.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Знать правила игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Наклоны туловища.	04.03
74.	<b>Нападающий удар.</b>	Уметь выполнять нападающий удар.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Знать правила игры.	Умение слушать и вступать в диалог.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Инструктаж по О.Т.	05.03
75.	<b>Блокирование.</b>	Уметь блокировать нападающий удар.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Стремление выполнять социально значимую деятельность.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на гибкость.	11.03
76.	<b>Закрепление техники владения мячом.</b>	Уметь владеть техническими действиями.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Знать правила игры; активно участвовать в игровой деятельности.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Силовые упражнения.	12.03
77.	<b>Тактика игры.</b>	Знать тактические действия игрока.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на равновесие.	15.03

78.	<b>Учебно-тренировочная игра.</b>	Уметь взаимодействовать в команде.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнёров; контроль, коррекция.	Упражнения на координацию.	18.03
<b>4 четверть. Спортивные игры (футбол) - 4 часа. Основы знаний - 2 часа.</b>								
79.	<b>Футбол. Инстр. по Т.Б.</b> Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к ученику.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Инструктаж по Т.Б.	19.03
80.	<b>Удар по катящемуся мячу.</b> Игра «Перебежки».	Осваивать универсальные умения во время подвижных игр.	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Скоростной бег.	22.03
81.	<b>Передачи мяча в парах, тройках на месте.</b> Игра «Обманный мяч».	Осваивать универсальные умения во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Бег с ускорением.	01.04
82	<b>Передачи мяча в движении.</b> Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Скоростной бег.	02.04
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов.</b>								
83	<b>Основы знаний по физической культуре.</b>	Знать теоретические сведения по истории Олимпийских игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Повторить конспект.	05.04

84.	<b>Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа.</b>	Подбор одежды и обуви для занятий легкой атлетикой.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Знать правила подвижных игр.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Челночный бег.	08.04
85	<b>Бег 60 м с низкого старта.</b>	Знать технику низкого старта.	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами л. атлетики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Беговые упражнения.	09.04
86.	<b>Бег 100 м с высокого старта.</b>	Уметь выполнять высокий старт.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Прыжки в длину с места.	12.04
87.	<b>Бег с ускорениями до 60 м.</b>	Знать технику бега с ускорениями.	Формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	Стремление выполнять социально значимую деятельность.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Прыжки со скакалкой.	15.04
88.	<b>Бег 100 м на результат.</b>	Уметь бегать по дистанции.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Стремление выполнять социально значимую деятельность.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Многоскоки.	16.04
89.	<b>Прыжки в длину с места.</b>	Уметь прыгать с места.	Формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с бегом.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Прыжки в длину с места.	19.04
90.	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	Знать технику разбега и отталкивания.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Подтягивание в висе.	22.04



91.	<b>Бег 1000 м на результат.</b>	Уметь правильно дышать во время бега.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Следить за самочувствием при физических нагрузках.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Отжимание в упоре лежа.	23.04
92	<b>Метание гранаты с места.</b>	Уметь метать гранату с места.	Формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	Составление режима дня; знать правила личной гигиены.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Наклоны туловища.	26.04
93.	<b>Метание гранаты с разбега.</b>	Уметь правильно выполнять разбег.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Согласованные действия с поведением партнеров.	Метание в цель.	29.04
94.	<b>Эстафетный бег.</b>	Уметь правильно передавать эстафету.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умение слушать и вступать в диалог.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Беговые упражнения.	30.04
95.	<b>Бег с преодолением препятствий.</b>	Уметь правильно преодолевать препятствия.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Многоскоки.	03.05
<b>Кроссовая подготовка - 6 часов.</b>								
96.	<b>Итоговая контрольная работа.</b>	Знать теоретические сведения по пройденным темам.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Следить за самочувствием при физических нагрузках.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Беговые упражнения.	06.05
97.	<b>Бег в равномерном темпе до 10 мин.</b>	Знать технику длительного бега.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, причины неудач.	Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Бег в среднем темпе 500м.	07.05
98	<b>Бег в</b>	Знать технику	Способность к само-	Характеристика	Эффективно сотруд-	Вести дискуссию,	Бег в сред-	10.05

	<b>равномерном темпе до 12 мин.</b>	длительного бега.	оценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	основных физических качеств.	ничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	правильно выражать свои мысли.	нем темпе 800м.	
99.	<b>Шестиминутный бег.</b>	Знать технику бега на выносливость	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия.	Бег в среднем темпе 1000м.	13.05
100.	<b>Бег на выносливость 1000м.</b> Эстафеты и игры с бегом.	Знать понятие: «бег на выносливость».	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Бег в среднем темпе 1500м.	14.05
101.	<b>Медленный бег 1500 м.</b> Развитие выносливости.	Знать технику бега на выносливость.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, причины неудач.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Прыжки в длину с места.	17.05
102.	<b>Кроссовый бег 2 км(д), 3 км(ю).</b>	Знать технику бега по дистанции.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Прыжки со скакалкой.	20.05