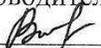
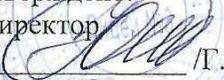


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 8»  
662200 Красноярский край, г. Назарово, ул. Карла Маркса, 46А  
тел.: 8(39155)7-00-60, 7-00-16, 7-04-10,  
факс: 8(39155) 7-00-60  
E-mail: school8nazarovo@nazarovo.krskcit.ru

Принято  
школьным  
методическим  
объединением  
Руководитель ЛМО  
  
Протокол № 1  
От «\_29\_» августа 2023 г.

Согласовано.  
Заместителем директора  
по УВР  
  
«\_30\_» августа 2023 г.

Утверждено.  
Директор  
  
/Г.В.Юшков/  
Приказ № 158  
от «\_30\_» августа 2023 г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Программа учебного предмета  
Физическая культура  
Пояснительная записка**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана для обучения на уровне основного общего образования.

- 1, Программа составлена на основе следующих нормативных документов:
  - Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
  - ФГОС основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897; в редакции от 29.12.2014г. N 1644; в редакции от 31.12.2015 N 1577;
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «Лицей № 8».  
Программа имеет следующую структуру:
  1. Пояснительная записка.
  2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
  3. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
  4. Календарно-тематическое планирование.

**Цели изучения учебного предмета.**

**Целью** программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В образовательном процессе решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол);
- освоение знаний о физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их история в современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения), формирование здорового образа жизни (влияние возрастных особенностей на физическое развитие, значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения, самоконтроль, личная гигиена, предупреждение травм и оказание первой помощи при травмах и ушибах);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями ;
- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в 10 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

### **Содержание предмета «Физическая культура» .**

#### **Раздел «Знание о физической культуре»**

- Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
- Значение нервной системы.
- История возникновения и развития физической культуры.
- Физическая культура и олимпийское движение в России.
- Олимпиады современности.

#### **Раздел «Организация здорового образа жизни»**

- Основы обучения и самообучения двигательным действиям.
- Личная гигиена.
- Первая помощь при травмах
- Самоконтроль.

#### **Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

- Совершенствование физических способностей.

#### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»**

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.

#### **Раздел «Легкая атлетика»**

- Беговые упражнения
- Прыжковые упражнения.
- Метание

#### **Раздел «Лыжные гонки»**

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения

#### **Раздел «Спортивные игры»**

##### ***Баскетбол. Волейбол. Футбол.***

- Правила техники безопасности.
- Правила игры
- Основные приемы

#### **Примерное распределение учебных часов по разделам программы**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов в рабочей программе</b>
Знания о физической культуре	В процессе проведения урока
Организация здорового образа жизни	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Физическое совершенствование:	
легкая атлетика	16
гимнастика с элементами акробатики	14
лыжная подготовка	20
баскетбол	6
волейбол	6
футбол	6
Общее кол-во часов	68 часа

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс "Физическая культура" изучается в 10 классе из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год. Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть дополняет базовую по разделу спортивные игры, включает занятия, лыжной подготовки, коньки (снежный покров в регионе держится сравнительно долго и рядом со школой имеется каток). Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

**Содержание учебного предмета  
с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

Раздел программы	Содержание	Планируемые результаты освоения предмета		Формы организаци й учебных занятий	Виды учебной деятельности
		Предметные	Метапредметные		
<b>Знания о физической культуре</b>	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую	Знает основные признаки физического развития подростка. Знает особенности полового созревания девочек и мальчиков 15-	• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и	Беседы	Работа с учебником. Выступление с докладом по заданной

	<p>подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности.</p>	<p>17 лет. Знает, от чего зависит телосложение и какие типы бывают. Знает, какие изменения происходят с нервной системой. Знает, какие изменения происходят в росте костей, связок, суставов и мышц. Знает, какие реакции происходят в функционировании центральной нервной системе, сердечно-сосудистой, дыхательной при физических нагрузках. Владеет знаниями о мышечной системе человека. Знает, что такое нервная система и как она работает. Знает, каким было физическое воспитание в период разных эпох. Знает, что отражали физические упражнения и игры у народов России в первобытном строе. Знает, когда зародились современные виды спорта в России и каковы были успехи российских спортсменов. Знает, что прописано в Федеральном законе РФ «О физической культуре».</p>	<p>познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и</li> </ul>		<p>теме.</p>
<p><b>Организация здорового образа жизни</b></p>	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена.</p>	<p>Знает, от чего зависит обучение двигательным действиям. Знает, как определяют понятие «техника движений», называет</p>	<p>самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и</p>	<p>Беседы</p>	<p>Работа с учебником. Выступление с докладом по</p>

	Первая помощь при травмах Самоконтроль.	критерии правильной техники. Знает и соблюдает правила при самостоятельном изучении двигательных действий. Знает о режиме дня. Выполняет требования к одежде и обуви для занятий ФК. Знает, как оказать первую помощь. Знает, что такое самоконтроль, его методы, как вести дневник самоконтроля. Знает, какие показатели характеризуют хорошее состояние здоровья. Знает, как работать с ЧСС.	познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.		заданной теме.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Совершенствование физических способностей.	Знает, какие изменения наблюдаются в развитии способностей.	В области познавательной культуры: • овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических,	Беседы Практическое занятие	Работа с учебником. Выступление с докладом по заданной теме. Составление комплекса УГГ.
<b>Легкая атлетика</b>	Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой.  <u>Беговые упражнения</u> Бег на короткие дистанции 60-100 м, 30	Знает и соблюдает правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Знает и выполняет основные правила соревнований по легкой атлетике.  Выполняет технику бега на короткие	В области познавательной культуры: • овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических,	Беседы Урок соревнований Контрольный урок Практическое занятие	Работа с учебником. Выступление с докладом по заданной теме. <b>Бег:</b> -на короткие дистанции;

	<p>м.,60 м.; на выносливость дистанция 1-1,5 км.; чел/бег 3*10,4*9м.; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий.</p> <p><u>Прыжковые упражнения</u> Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»,многоскок.</p> <p><u>Метание</u> Метание малого мяча в цель, на дальность с 3х шагов разбега, на заданное расстояние; бросок набивного мяча3 кг.</p>	<p>дистанции 60-100 м. с максимальной скоростью. Выполняет бег 1-1,5км. распределяя силы по дистанции. Знает и выполняет технику челночного бега. Владеет техникой передачи эстафетной палочки. Выполняет технику прыжка в длину с места. Выполняет технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Владеет техникой многоскока и выполняет его.  Выполняет метание мяча в цель. Владеет техникой метания мяча на дальность с 3х шагов разбега. Владеет техникой выполнения броска набивного мяча 3 кг.</p>	<p>психических и нравственных качеств; • понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; • понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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; • проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам</p>		<p>- на длинные дистанции -с изменением направления движения <b>Прыжки:</b> -в длину с места -в длину с разбега <b>Метание:</b> -малого мяча в цель -малого мяча на дальность -набивного мяча</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Правила ТБ и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. <u>Организующие команды и приемы.</u> Построение и перестроение на месте и в движении, передвижения в колоннах. <u>Акробатические</u></p>	<p>Знает и выполняет правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.  Выполняет перестроения на месте и в движении. Выполняет передвижения в колоннах.  Выполняет перекаты, стойку на лопатках. Выполняет кувырки в группировке,</p>	<p>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; • проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам</p>	<p>Беседы Урок соревнований Контрольный урок Практическое занятие</p>	<p><b>Акробатика, гимнастика:</b> -кувырки -перекаты -стойки -строевая подготовка -упр. на гибкость <b>Подтягивание:</b> -на высокой перекладине</p>

<p><u>упражнения</u> Кувырки в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед-прыжок вверх, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.</p> <p><u>Опорные прыжки</u> Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги», боком с поворотом на 90</p> <p><u>Упражнения на гимнастическом бревне девочки</u> Передвижения, повороты, наклоны; стойки на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивания и соскоки; зачетные</p>	<p>вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед-прыжок вверх, кувырок назад в упор присев. Выполняет «мост» из положения стоя. Выполняет стойку на голове и руках. Выполняет кувырок назад в «полушпагат».</p> <p>Владеет техникой отталкивания от гимнастического моста. Владеет техникой приземления. Выполняет опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь», способом «согнув ноги», боком с поворотом на 90.</p> <p>Выполняет передвижения по бревну. Выполняет повороты и наклоны на бревне. Выполняет равновесие на одной ноге, спрыгивания и соскоки.</p> <p>Выполняет простые висы на прямых и на согнутых руках. Выполняет подтягивание в различных вариантах.</p>	<p>по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul> <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</li> <li>• закрепление умения поддержания оптимального</li> </ul>	<p>-на низкой перекладине <b>Опорные прыжки</b></p>
---	--	--	---

	<p>комбинации. <u>Упражнения на перекладине</u> Простые висы, подтягивания (мальчики на высокой перекладине, девочки-на низкой). <u>Упражнения на параллельных брусьях мальчики</u> Простые упоры, отжимание стоя в висе на брусьях, передвижения по брусьям стоя в висе.</p>	<p>Выполняет простые упоры. Выполняет отжимание стоя в висе на брусьях. Выполняет передвижения по брусьям.</p> <p>Знает правила поведения во время занятий по лыжной подготовке. Знает, как подобрать лыжный инвентарь и экипировку.</p> <p>Владеет техникой попеременного двухшажного хода. Владеет техникой одновременного двухшажного хода. Владеет техникой одновременного бесшажного хода. Владеет техникой конькового хода. Выполняет переход с одного хода на другой. Владеет техникой поворота переступанием. Владеет техникой подъема «полуёлочкой».</p>	<p>уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</li> <li>• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;</li> </ul>		
<p><b>Лыжные гонки</b></p>	<p>Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.</p> <p><u>Передвижения на лыжах:</u> Передвижения по пересеченной местности; попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Переходы с хода на ход. <u>Повороты, спуски, подъемы, торможения:</u> поворот переступанием,</p>	<p>Знает правила поведения во время занятий по лыжной подготовке. Знает, как подобрать лыжный инвентарь и экипировку.</p> <p>Владеет техникой попеременного двухшажного хода. Владеет техникой одновременного двухшажного хода. Владеет техникой одновременного бесшажного хода. Владеет техникой конькового хода. Выполняет переход с одного хода на другой. Владеет техникой поворота переступанием. Владеет техникой подъема «полуёлочкой».</p>	<p>уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</li> <li>• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;</li> </ul>	<p>Беседы Урок соревнований Контрольный урок Практическое занятие</p>	<p>Ходьба на лыжах</p>

	подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, торможение «упором» и «плугом»	Владеет техникой спуска в основной и низкой стойках. Владеет техникой торможения «упором» и «плугом».	<ul style="list-style-type: none"> <li>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</li> </ul> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</li> </ul> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>владение способами организации и проведения</li> </ul>		
<b>Спортивные игры</b>	<u>Баскетбол</u> История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Сочетание способов передвижения; бег с изменением скорости и направления движения, держание игрока с мячом; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий; бросок мяча одной рукой от головы в движении.	Знает основные правила игры. Знает и выполняет технику безопасности при занятиях баскетболом. Выполняет бег с изменением скорости и направления движения. Владеет способами передвижений. Выполняет держание игрока с мячом. Выполняет штрафной бросок. Владеет техникой вырывание и выбивание мяча. Владеет техникой передачи мяча различными способами. Выполняет бросок мяча одной рукой от головы в движении.		Беседы Урок соревнования Игровой урок Контрольный урок	<b>Спортивные игры:</b> -волейбол -футбол -баскетбол
	изменением скорости и направления движения, держание игрока с мячом; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий; бросок мяча одной рукой от головы в движении. <u>Волейбол</u> История волейбола.	Знает основные правила игры. Знает и выполняет технику безопасности при занятиях		Беседы Урок соревнования Игровой урок	Игра

<p>Основные правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки и передвижения. Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><u>Футбол</u> История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Передвижения; удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, удар носком; удар серединой лба на месте; вбрасывание мяча из - за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>волейболом. Выполняет стойки и передвижения. Владеет техникой передачи мяча. Выполняет нижнюю прямую подачу мяча. Выполняет прием мяча после подачи. Владеет техникой отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Знает основные правила игры. Знает и выполняет технику безопасности при занятиях футболом. Выполняет передвижения. Выполняет удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Выполняет удар носком. Выполняет удар серединой лба на месте. Выполняет вбрасывание мяча из - за боковой линии. Выполняет ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Выполняет комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</li> </ul>		
---	--	---	--	--

Календарно - тематическое планирование

Раздел (количество часов)	№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов по теме	Форма организации занятия
		По плану	По факту			
Легкая атлетика 10 часов	1			Т.Б по легкой атлетике. Низкий старт до 30м.	1	Комбинированный
	2			Бег 30 метров (КУ)	1	Контрольный урок
	3			Скоростной бег 60 метров. (КУ)	1	Контрольный урок
	4			Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1	Комбинированный
	5			Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега.(КУ)	1	Контрольный урок
	6			Метание малого мяча 150 гр.(КУ)	1	Контрольный урок
	7			Прыжок в длину с места, многоскоки.	1	Комбинированный
	8			Бег на 2000 м. (КУ)	1	Контрольный урок
	9			Круговая тренировка, встречная эстафета.	1	Комбинированный
	10			Челночный бег 3*10 м. (КУ)	1	Контрольный урок
Футбол 4 часов	11			Т.Б. на уроках мини - футбола. Стойки и перемещения игрока.	1	Комбинированный
	12			Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	Комбинированный
	13			Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	Комбинированный
	14			Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	Комбинированный
Гимнастика 14 часов	15			Т.Б. на уроках гимнастики.	1	Комбинированный
	16			Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и шеренге.	1	Комбинированный
	17			Перестроения из колонны по одному в колонну по два, в движении.	1	Комбинированный
	18			Подъем переворотом в упор.	1	Комбинированный
	19			Подъем махом вперед в сед ноги врозь на	1	Комбинированный

			бруснях.		
	20		Из упора присев силой стойка на голове и руках.	1	Комбинированный
	21		Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1	Комбинированный
	22		Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1	Комбинированный
	23		Бросок набивного мяча 2 кг., 5 кг	1	Комбинированный
	24		Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа.	1	Контрольный урок
	25		Упражнения в равновесии на гимнастической скамье, бревне.	1	Комбинированный
	26		Подтягивание на высокой, низкой перекладине. (КУ)	1	Комбинированный
	27		Опорный прыжок согнув ноги.	1	Комбинированный
	28		Опорный прыжок боком.	1	Контрольный урок
<b>Баскетбол 6 часов</b>	29		Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры.	1	Комбинированный
	30		Стойки и перемещения игрока.	1	Комбинированный
	31		Ведение с изменением направления движения и скорости.	1	Комбинированный
	32		Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	1	Комбинированный
	33		Действие трех нападающих против двух защитников.	1	Комбинированный
	34		Передачи мяча в тройках с забеганием.	1	Комбинированный
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>	35		Т.Б на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника.	1	Комбинированный
	36		Одновременный бесшажный ход .	1	Комбинированный
	37		Одновременный одношажный ход.	1	Комбинированный
	38		Попеременный двухшажныйход	1	Контрольный урок

	39			Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Комбинированный
	40			Попеременный четырехшажный ход	1	Комбинированный
	41			Пройти 3 км четырехшажным ходом	1	Комбинированный
	42			Эстафеты с этапом до 200 м. с использованием ходов.	1	Урок соревнования
	43			Подъем «ёлочкой»	1	Комбинированный
	44			Торможение «плугом».	1	Комбинированный
	45			Пройти 3 км используя лыжные ходы.	1	Комбинированный
	46			Преодоление бугров и впадин.	1	Комбинированный
	47			Повороты упором.	1	Комбинированный
	48			Техника конькового хода.	1	Игровой урок
	49			Коньковый ход.	1	Комбинированный
	50			Пройти 3 км. коньковым ходом.	1	Комбинированный
	51			Эстафета с передачей лыжных палок.	1	Урок соревнования
	52			Преодоление контруклона.	1	Контрольный урок
	53			Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти до 4 км.	1	Комбинированный
	54			Контрольные соревнования: 2(км)-девочки, 3(км)-мальчики. (КУ)	1	Контрольный урок
<b>Волейбол 6 часов</b>	55			Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры.	1	Комбинированный
	56			Нижняя прямая подача.	1	Комбинированный
	57			Прием подачи.	1	Комбинированный
	58			Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Комбинированный
	59			Прием мяча, отраженного сеткой.	1	Комбинированный
	60			Блокировка мяча.	1	Комбинированный
<b>Футбол 2 часа</b>	61			Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Комбинированный
	62			Тактика игры.	1	Комбинированный
<b>Легкая</b>	63			Т.Б. на легкой атлетике. Бег 30 м. Бег 60 м.	1	Контрольный урок

<b>атлетика</b> <b>бчасов</b>	<b>64</b>			Челночный бег 3 x10 метров. (КУ)	1	Контрольный урок
	<b>65</b>			Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Комбинированный
	<b>66</b>			Метание малого мяча на дальность.	1	Комбинированный
	<b>67</b>			Прыжок в длину с места на результат. (КУ)	1	Контрольный урок
	<b>68</b>			Промежуточная аттестация	1	Контрольный урок

## Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета:

1. Теоритическая часть
2. Сдача нормативов по развитию двигательных качеств

### Критерии оценки по физической культуре

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### I. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

#### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
---	---	---	---

**III. Владение способами  
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

<p>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>		
Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

### Материально-технического обеспечения

<b>Раздел программы</b>	<b>Наименование инвентаря и оборудования</b>	<b>Количество</b>
Гимнастика с основами акробатики	Маты гимнастические	10
	Перекладина гимнастическая	5
	Стенка гимнастическая	7
	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	5
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Гимнастический «козел»	1
	Мост гимнастический подкидной	2
	Гимнастический конь	1
	Обруч	3

	Гимнастические палки	15
Легкая атлетика	Мяч малый для метания 150 гр.	6
	Скакалки	3
	Секундомер	2
	Мяч набивной 3 кг	3
Лыжные гонки	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	30
Баскетбол	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
	Мячи баскетбольные	15
Волейбол	Стойки волейбольные универсальные	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	15

**Программа учебного предмета**  
**Физическая культура**  
**Пояснительная записка**

Программа по учебному предмету «физическая культура» разработана для обучения на уровне среднего общего образования.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт, среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644), с изменениями в редакции Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1644, с изменением в редакции Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1577.
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «Лицей № 8».

Программа имеет следующую структуру:

5. Пояснительная записка.
6. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
7. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
8. Календарно-тематическое планирование.

Программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644), с изменениями в редакции Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1644, с изменением в редакции Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1577.

### **Цели изучения учебного предмета.**

*Целью* программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В образовательном процессе решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол);
- освоение знаний о физической культуре и спорте (понятия о физической культуре личности; профилактика заболеваний и укрепление здоровья; предупреждение травматизма; формы и виды физических упражнений; способы регулирования и контроль физических нагрузок; организация и проведение спортивно-массовых мероприятий; вредные привычки и их профилактика), их история в современном развитии (Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями ;

- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в 11 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

### **Содержание предмета «Физическая культура» .**

#### **Раздел «Знание о физической культуре»**

- понятие о физической культуре личности;
- профилактика заболеваний и укрепление здоровья;
- предупреждение травматизма;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий;
- вредные привычки и их профилактика;
- современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной деятельности)»**

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- способы регулирования и контроль физических нагрузок;
- формы и виды физических упражнений;

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

- *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические приемы и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке (девочки).
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### **Легкая атлетика.**

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, разбега.
- Метание малого мяча в цель, на дальность.
- Развитие силы, быстроты, координации движений.

#### **Лыжные гонки**

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Спортивные игры**

- Баскетбол

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Волейбол

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Футбол

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

-Общефизическая подготовка.

### Место учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается в 11 классе из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

### Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

Раздел программы	Содержание	Планируемые результаты освоения предмета			Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		
<b>Знания о физической культуре</b>	Понятия о физической культуре личности; профилактика заболеваний и укрепление здоровья; предупреждение травматизма; современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение	В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные</li> </ul>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и	Беседы	Работа с учебником. Выступление с докладом по заданной теме.

		укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее	способы решения учебных и познавательных задач; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных	находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.		
<b>Организация здорового образа жизни</b>	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий; вредные привычки и их профилактика			Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.	Беседы	Работа с учебником. Выступление с докладом по заданной теме.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Формы и виды физических упражнений; способы регулирования и контроль физических нагрузок			Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям, владение знаниями по составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и	Беседы Практическое занятие	Работа с учебником. Выступление с докладом по заданной теме. Составление комплекса УГГ.

		воздействии на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;	областях культуры. В области познавательной культуры: • овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; • понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; • понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;	личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание		
<b>Легкая атлетика</b>	Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. <u>Беговые упражнения</u> Бег на короткие дистанции 30м, 60 м., 100 м.; на выносливость до 2 км.; чел/бег 3*10.; низкий старт, высокий старт; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий. <u>Прыжковые упражнения</u> Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», многоскок. <u>Метание</u> Метание различных снарядов в цель, на дальность, на заданное расстояние; бросок набивного мяча 3 кг.	• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры: • знания по истории развития	• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	Беседы Урок соревнования Контрольный урок Практическое занятие	Работа с учебником. Выступление с докладом по заданной теме. <b>Бег:</b> -на короткие дистанции; - на длинные дистанции -с изменением направления движения <b>Прыжки:</b> -в длину с места -в длину с разбега <b>Метание:</b> -малого мяча в цель -малого мяча на дальность -набивного мяча
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила ТБ и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. <u>Организирующие команды и приемы.</u> Повороты в движении кругом, перестроение	• знания по истории развития		Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать	Беседы Урок соревнования Контрольный урок Практическое занятие	<b>Акробатика, гимнастика:</b> -кувырки -перекаты -стойки -строевая подготовка -упр. на гибкость <b>Подтягивание:</b>

	<p>из колонны по одному ,в колонну по два, по четыре в движении.  <u>Акробатические упражнения</u>  Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см., кувырок через стойку на руках, переворот боком; стойка на руках, сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.  <u>Опорные прыжки</u>  Прыжок ноги врозь; углом с косого разбега, толчком одной ногой.  <u>Упражнения на гимнастическом бревне девочки</u>  Передвижения, повороты, наклоны; стойки на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивания и соскоки; зачетные комбинации.  <u>Упражнения на перекладине</u>  Подтягивание на низкой и на высокой перекладине.  <u>Упражнения на параллельных брусьях</u>  Простые упоры, отжимание лежа на брусьях, передвижения по брусьям стоя в висе.</p>	<p>спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  • знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;  • умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  • способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul> <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</li> <li>закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.</li> </ul> <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</li> <li>понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из</li> </ul>	<p>эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>	<p>Формирование чувства гордости за</p>	<p>-на высокой перекладине  -на низкой перекладине  <b>Опорные прыжки</b></p> <p>Беседы</p> <p>Ходьба на лыжах</p>
<b>Лыжи</b>	Одежда, обувь,					

<b>ые гонки</b>	<p>лыжный инвентарь. <u>Передвижения на лыжах:</u> попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, переход с одновременных на попеременные ходы. <u>Повороты, спуски, подъемы, торможения</u></p>	<p>игры и соревнований. В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</li> </ul> <p>В области эстетической культуры:</p>	<p>целесообразности и эстетической привлекательности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</li> </ul> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</li> </ul> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</li> <li>• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в</li> </ul>	<p>свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> </ul>	<p>Урок соревнования Контрольный урок Практическое занятие</p>	
<b>Коньки</b>	<p>Техника безопасности при катании на коньках. Отталкивание и скольжение на правой, левой ноге поочередно; движение скользящим шагом; повороты «переступанием» в правую и левую стороны. Торможение «полуплугом».</p>	<p>культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</li> <li>• умение организовывать самостоятельные занятия по</li> </ul>	<p>аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</li> <li>• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в</li> </ul>	<p>Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную</p>	<p>Беседы Урок соревнования Игровой урок Контрольный урок Практическое занятие</p>	<p>Катание на коньках</p>
<b>Спортивные игры</b>	<p><u>Баскетбол</u> Совершенствование техники передвижений; совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение организовывать самостоятельные занятия по</li> </ul>	<p>их использовать в</p>	<p>оценивать собственную учебную</p>	<p>Беседы Урок соревнования Игровой урок</p>	<p><b>Спортивные игры:</b> -волейбол -футбол -баскетбол</p>

	<p>техники ловли и передачи мяча; передача мяча одной рукой снизу и сбоку; совершенствование техники ведения мяча; приемы обыгрывания защитника; перевод мяча перед собой</p>	<p>формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p>	<p>самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>	<p>деятельность: свои достижения.</p>	<p>Контрольный урок</p>	
	<p>правила игры. <u>Волейбол</u> Стойки и перемещения, нижняя и верхняя прямая подача, передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; <u>Футбол</u> Передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры</p>	<p>• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;</p>	<p>наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p>	<p>Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>	<p>Беседы Урок соревнования Игровой урок</p>	<p>Игра</p>

### Планирование учебного времени прохождения программного материала

Раздел программы	Количество часов в рабочей программе
1.Базовая часть	82
1.1.Знания о физической культуре	В процессе проведения урока
1.2.Организация здорового образа жизни	В процессе проведения урока

Физическое совершенствование:	
1.3.Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе проведения урока
1.4. Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5. Легкая атлетика	22
1.6. Баскетбол	10
1.7.Волейбол	14
1.8. Футбол	9
1.9. Коньки	9
2. Вариативная часть	20
2.1. Лыжная подготовка	20
Общее кол-во часов	102 часа

**Календарно - тематическое планирование  
102 часа**

Раздел (количество часов)	№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов по теме	Форма организации занятия
		По плану	По факту			
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>	<b>1</b>			Т.Б по легкой атлетике. Низкий старт до 30м.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>2</b>			Скоростной бег 60 метров. (КУ )	<b>1</b>	Контрольный урок
	<b>3</b>			Бег 100м	<b>1</b>	Контрольный урок
	<b>4</b>			Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>5</b>			Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега.(КУ)	<b>1</b>	Контрольный урок
	<b>6</b>			Метание гранаты 700гр.(КУ)	<b>1</b>	Контрольный урок
	<b>7</b>			Прыжок в длину с места, многоскоки.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>8</b>			Бег на 3000 м. (КУ)	<b>1</b>	Контрольный урок
	<b>9</b>			Круговая тренировка, встречная эстафета.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>10</b>			Челночный бег 3*10 м. (КУ)	<b>1</b>	Контрольный урок
	<b>11</b>			Эстафета с передачей палочки с этапом 4*100 м	<b>1</b>	Урок соревнования
<b>Футбол 4 часов</b>	<b>12</b>			Т.Б. на уроках мини - футбола. Стойки и перемещения игрока.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>13</b>			Резаный удар	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>14</b>			Удар по летящему мячу средней частью подъема.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>15</b>			Удар по мячу серединой лба	<b>1</b>	Комбинированный
<b>Гимнастика 18 часов</b>	<b>16</b>			Т.Б. на уроках гимнастики.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>17</b>			Повороты в движении кругом	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>18</b>			Перестроения из колонны по одному в колонну по 2, по 4 в движении.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>19</b>			Подъем переворотом в упор.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>20</b>			Подъем в упор силой.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>21</b>			Подъем разгибом в сед ноги врозь на брусках.	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>22</b>			Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	<b>1</b>	Комбинированный

	<b>23</b>			Соскок махом назад	1	Комбинированный
	<b>24</b>			Кувырок вперед через препятствия	1	Комбинированный
	<b>25</b>			Кувырок назад через стойку на руках	1	Контрольный урок
	<b>26</b>			Переворот боком	1	Комбинированный
	<b>27</b>			Комбинация из разученных акробатических элементов.	1	Комбинированный
	<b>28</b>			Подъем разгибом.	1	Комбинированный
	<b>29</b>			Стойка на голове и руках.	1	Контрольный урок
	<b>30</b>			Подтягивание на высокой, низкой перекладине. (КУ)	1	Контрольный урок
	<b>31</b>			Опорный прыжок ноги врозь	1	Комбинированный
	<b>32</b>			Опорный прыжок углом с косого разбега	1	Комбинированный
	<b>33</b>			Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комбинированный
<b>Баскетбол 10 часов</b>	<b>34</b>			Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры.	1	Комбинированный
	<b>35</b>			Стойки и перемещения игрока.	1	Комбинированный
	<b>36</b>			Совершенствование техники ведения мяча	1	Комбинированный
	<b>37</b>			Вырывание и выбивание мяча	1	Комбинированный
	<b>38</b>			Совершенствование техники бросков мяча	1	Комбинированный
	<b>39</b>			Броски по корзине с дальней дистанции.	1	Комбинированный
	<b>40</b>			Штрафной бросок.	1	Комбинированный
	<b>41</b>			Совершенствование тактики игры	1	Комбинированный
	<b>42</b>			Техника защитных действий		Комбинированный
	<b>43</b>			Двухсторонняя игра	1	Игровой урок
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>	<b>44</b>			Т.Б на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника.	1	Комбинированный
	<b>45</b>			Одновременный бесшажный ход .	1	Комбинированный
	<b>46</b>			Одновременный одношажный ход.	1	Комбинированный
	<b>47</b>			Попеременный двухшажный ход	1	Контрольный урок
	<b>48</b>			Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Комбинированный
	<b>49</b>			Попеременный четырехшажный ход	1	Комбинированный
	<b>50</b>			Пройти 3 км четырехшажным ходом	1	Комбинированный

	<b>51</b>			Эстафеты с этапом до 200 м. с использованием ходов.	1	Урок соревнования
	<b>52</b>			Подъём «ёлочкой»	1	Комбинированный
	<b>53</b>			Торможение «плугом».	1	Комбинированный
	<b>54</b>			Порядок выхода со старта	1	Комбинированный
	<b>55</b>			Преодоление бугров и впадин.	1	Комбинированный
	<b>56</b>			Повороты упором.	1	Комбинированный
	<b>57</b>			Техника конькового хода.	1	Игровой урок
	<b>58</b>			Коньковый ход.	1	Комбинированный
	<b>59</b>			Приемы борьбы с противником	1	Комбинированный
	<b>60</b>			Резкое ускорение на дистанции	1	Урок соревнования
	<b>61</b>			Распределение сил на дистанции	1	Контрольный урок
	<b>62</b>			Элементы тактики лыжных ходов	1	Комбинированный
	<b>63</b>			Контрольные соревнования: 3(км)-мальчики. (КУ)	1	Контрольный урок
<b>Коньки 9 часов</b>	<b>64</b>			ТБ при катании на коньках. Экипировка конькобежца.	1	Комбинированный
	<b>65</b>			Посадка и скольжение.	1	Комбинированный
	<b>66</b>			Повороты «переступанием» в правую и левую стороны .	1	Комбинированный
	<b>67</b>			Бег 100 м (КУ)	1	Комбинированный
	<b>68</b>			Бег 300 м (КУ)	1	Комбинированный
	<b>69</b>			Езда спиной вперед.	1	Комбинированный
	<b>70</b>			Торможение упором.	1	Комбинированный
	<b>71</b>			Прохождение дистанции 1000 м.	1	Комбинированный
	<b>72</b>			Эстафета, дистанция 4*200 м.	1	Урок соревнования
<b>Волейбол 14 часов</b>	<b>73</b>			Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры.	1	Комбинированный
	<b>74</b>			Стойки и передвижения.	1	Комбинированный
	<b>75</b>			Прием мяча сверху, снизу двумя руками с падением и перекатом на спину	1	Комбинированный
	<b>76</b>			Прием мяча одной рукой с последующим	1	Комбинированный

			перекатом в сторону		
	<b>77</b>		Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	Комбинированный
	<b>78</b>		Передача мяча сверху двумя руками	1	Комбинированный
	<b>79</b>		Верхняя прямая подача	1	Комбинированный
	<b>80</b>		Прямой нападающий удар	1	Комбинированный
	<b>81</b>		Нападающий удар с переводом	1	Комбинированный
	<b>82</b>		Индивидуальное блокирование	1	Комбинированный
	<b>83</b>		Групповое блокирование	1	Комбинированный
	<b>84</b>		Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	1	Комбинированный
	<b>85</b>		Индивидуальные и групповые тактические действия в защите	<b>1</b>	Комбинированный
	<b>86</b>		Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Игровой урок
<b>Футбол 5 часа</b>	<b>87</b>		Т.Б. при игре в футбол. Удар головой с разбега.	1	Комбинированный
	<b>88</b>		Остановка катящегося мяча подошвой	1	Комбинированный
	<b>89</b>		Остановка мяча грудью, внутренней стороной стопы	1	Комбинированный
	<b>90</b>		Обманные движения, финты	1	Комбинированный
	<b>91</b>		Отбор мяча различными способами		Игровой урок
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>	<b>92</b>		Т.Б. на легкой атлетике. Бег 30 м.	1	Комбинированный
	<b>93</b>		Бег 60 м.	1	Контрольный урок
	<b>94</b>		Бег 100 м (КУ)	1	Контрольный урок
	<b>95</b>		Челночный бег 3 x10 метров. (КУ)	1	Контрольный урок
	<b>96</b>		Эстафета 4*200 м.	1	Урок соревнования
	<b>97</b>		Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Комбинированный
	<b>98</b>		Метание гранаты 700 гр	1	Комбинированный
	<b>99</b>		Прыжок в длину с места на результат. (КУ)	1	Контрольный урок
	<b>100</b>		Круговая тренировка. Беговые упражнения.	1	Комбинированный
	<b>101</b>		Бег 3000 м	1	Комбинированный

	<b>102</b>		Полоса препятствий.	1	Комбинированный
--	------------	--	---------------------	---	-----------------

### **Учебно-методический комплекс**

Физическая культура Методические рекомендации 10-11 класс  
М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т. Ю. Горочкова под ред. М. Я. Виленского М.:Просвещение,2011  
Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для. общеобразоват. учреждений  
В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 6-е изд.  
М.:Просвещение,2011.  
Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы  
В.И.Лях.  
М.: Просвещение, 2012.

### **Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета:

3. Теоритическая часть

4. Сдача нормативов по развитию двигательных качеств

### Критерии оценки по физической культуре

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### II. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

#### III. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено	Движение или отдельные его элементы

<p>правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
---	---	--	---

**III. Владение способами  
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся <b>умеет</b>: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

оценивать итоги	выполнения деятельности и оценивает итоги		
Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

### Материально-технического обеспечения

Раздел программы	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастика с основами акробатики	Маты гимнастические	10
	Перекладина гимнастическая	5
	Стенка гимнастическая	7
	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	5
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Гимнастический «козел»	1
	Мост гимнастический подкидной	2
	Гимнастический конь	1
	Обруч	3
	Гимнастические палки	15
Легкая атлетика	Мяч малый для метания 150 гр.	6
	Скакалки	3
	Секундомер	2
	Мяч набивной 3 кг	3
Лыжные гонки	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	30
Баскетбол	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
	Мячи баскетбольные	15
Волейбол	Стойки волейбольные универсальные	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	15