

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пст. Мадмас**

СОГЛАСОВАНО:

МО учителей гуманитарного цикла
МБОУ «СОШ» пст.Мадмас
Протокол № 4 от «28»мая 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ»
пст.Мадмас
_____О.В. Дмитриева
Приказ № 107от 29.06.2021г.

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
для СОО (10-11)**

базовый уровень

Программу составила: Роман Д.В.
Тимофеева З.М.

пст.Мадмас
2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413.
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Локальный нормативный акт «Положение о рабочей программе учителя-предметника»
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Используется УМК Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 -11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Цели и задачи учебного предмета.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в средней школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; 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; в расширении меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный план предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 204 ч. (34 учебные недели). В том числе: в 10 классе — 102 ч, в 11 классе – 102 ч.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала. Данная программа разработана для обучающихся 10 -11 класса МБОУ «СОШ» пст. Мадмас.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности

учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. 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. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьирующая виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».

Уровень *теоретической подготовленности* учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей.

Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Содержание учебного предмета, курса.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной*

местности элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Содержание курса (УМК В.И.Лях)

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

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

Раздел «Гимнастика»

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

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

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на меж предметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Плавание изучается теоретически

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол.

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

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

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. **Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

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

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации

из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

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

Висы и упоры:

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

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

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

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. **Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

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

Легкая атлетика.

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

Техника длительного бега:

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

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

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

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

Техники метания малого мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой,

эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

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

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с

изменением направления, скорости, способа перемещения;
бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (*девушки*) и до 6 км (*юноши*).

Преодоление подъемов и препятствий.

Учебно-тематический план

10 класс

№	Раздел	Количество часов		
		10 класс	11 класс	Всего
1	Спортивные игры	30	30	60
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	42
3	Легкая атлетика	23	23	46
4	Лыжная подготовка	28	28	56
5	Плавание изучается теоретически			
	Итого	102	102	204

Тематическое планирование, 10 класс

№	Разделы, темы	Кол-во часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	10	<p>Беговые упражнения Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча и гранаты. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Знает и соблюдает правила выполнения беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метании малого мяча и гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30, 60, 100 м с максимальной скоростью и 1 км, 2000м на время; метание гранаты на дальность. Знает оздоровительные системы физического воспитания современные. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризует основы его организации и проведение. «Р»- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (прогнозировать изменения ситуации при смене одного действия фактора на действие другого фактора; «К»- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</p>

2	Спортивные игры	17	Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Особенности	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организовывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Знает особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i></p> <p>«Р»- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»- выразить свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>
---	-----------------	----	--	---

3	Гимнастика	21	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. <i>Спорт и спортивная подготовка. физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья - частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
4	Лыжная подготовка	28	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление</p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон</p>

			<p>индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p>	<p>способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах.</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.</p> <p>«Р»- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; «П»- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; «К»- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</p>
5	Спортивные игры	13	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организовывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой;</p>

				самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; «П»- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; «К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
6	Легкая атлетика	13	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Плавание.</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500 -2000 м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья,

				<p>выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</p> <p>«П»- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;</p> <p>«К»- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</p>
--	--	--	--	--

Тематическое планирование, 11 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	12	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании гранаты. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого бежит дистанцию 30, 60, 100 м с максимальной скоростью и 1 км, 2 км и 3км на время; метание гранаты на дальность. Знает оздоровительные системы физического воспитания современные. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. «Р»-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; «П»-преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность,</p>

				интерпретировать текст мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
--	--	--	--	--

2	Спортивные игры	15	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Знает особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Знает основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Выполняет комплексы ГТО</p> <p>«Р»- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации</p>

				непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
3	Гимнастика	21	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья - частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>«Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>

4	Лыжная подготовка	28	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах.</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.</p> <p>«Р»- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; «П»- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; «К»- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</p>
---	-------------------	----	---	--

5	Спортивные игры	13	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; «П»- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; «К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</p>
6	Легкая атлетика	13	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Плавание</i>. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.). Спортивные</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км, 1500 - 2000 м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом.</p>

			<p>единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<p>Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; «П»- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; «К»- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</p>
--	--	--	--	--

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

2. Печатные пособия:

Таблицы, карточки

3. Технические средства обучения:

Компьютер

4. Цифровые образовательные ресурсы:

информационно-справочные материалы ориентированные на различные формы игровой, урочной, познавательной деятельности, в т.ч. исследовательскую работу, проектную.

ФОТО

ВИДЕО

Используемая литература:

Авторы:

Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 -11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., – 2001- 2003.

Электронные ресурсы:

- <http://edurt.ru/> (образовательный портал РТ)
- <http://www.alleng.ru/edu/educ.htm> (Российские образовательные порталы и сайты)
- <http://edu.ru/> (федеральный портал Российское образование)
- <http://www.school.edu.ru/> (Российский общеобразовательный портал)
- <http://www.uchportal.ru/> (учительский портал)
- <http://pedsovet.org/> - XI Всероссийский интернет-педсовет
- <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей
- <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы
- <http://www.rusedu.ru/> - архив учебных программ и презентаций
- <http://www.uroki.net/> - всё для учителя - всё бесплатно
- <http://www.uchportal.ru/> - учитель

**Планируемые результаты учебного предмета,
курса. Личностные результаты освоения курса:**

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу,

конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
 - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в 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:

- 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;
 - 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;
 - 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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании 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 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, КЛАСС

№ п/п	Кол-во уроков	Раздел, тема урока	д а
<i>1 четверть</i>			
Легкая атлетика (10 часов)			
1	1	ТБ на уроках ФК. Низкий старт и стартовый разгон. Совершенствование передачи мяча. Бег 3 минуты.	
2	1	Бег 30 метров. Стартовый разгон. Беговые упражнения. Совершенствование передачи мяча в волейболе. Бег 3 минуты.	
3	1	Прыжковые упражнения Совершенствование техники игровых приемов. Бег на выносливость до 5 минут.	
4	1	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствование элементов спортигр. Бег до 7 минут.	
5	1	Учет бега на 100 м. Совершенствование э техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 минут	
6	1	Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе	
7	1	Прыжки в длину с разбега. Преодоление полосы препятствия. Медленный бег до 11 минут	
8	1	Полоса препятствий. Метание гранаты. Бег в медленном темпе до 11мин.	
9	1	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	
10	1	Полоса препятствий. Бег на 800 метров. ОУР в парах на сопротивление.	
Спортивные игры. Волейбол (17 часов)			
11	1	ТБ во время занятий спортивными играми	
12	1	Прием мяча сверху и снизу.	
13	1	Прием мяча с подачи.	
14	1	Прием мяча двумя руками снизу с подачи.	
15	1	Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3.	
16	1	Передача мяча из зоны 3 в зону 4,2.	
17	1	Верхняя прямая подача. контроль	
18	1	Упр. со скакалкой. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
19	1	Прямой нападающий удар (техника).	
20	1	Позиционное нападение. Нападающий удар через сетку.	
21	1	Упр. с набивными мячами. Нападение через 2 зону.	
22	1	Нападающий удар. Групповое блокирование.	
23	1	Двухсторонняя игра с заданиями. Верхняя передача мяча в тройках.	
24	1	Круговая тренировка. Прием подачи и передача в зону 3.	
25	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
26	1	Учебная игра в волейбол	

27	1	Игра в волейбол по правилам	
Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)			
28	1	ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.	
29	1	Лазание по канату на руках. ОРУ со скакалкой.	
30	1	Упр. с обручем. Переворот в упор. Соскок назад с поворотом на 90*	
31	1	Переворот в упор толчком ног на н/п.	
32	1	Повороты в движении. Переворот в упор из вися.	
33	1	Сед углом. Кувырки слитно. Акробатические элементы.	
34	1	Мост стоя, поворот боком в упор присев. Длинный кувырок.	
35	1	Длинный кувырок через препятствия.	
36	1	Акробатическое соединение из 4-6 элементов. Опорный прыжок.	
37	1	Упр. с гантелями и набивными мячами. Прыжок через скакалку 1 мин.	
38	1	Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.	
39	1	Соединение элементов акробатики.	
40	1	Упр. на гимнастической скамейке.	
41	1	Акробатическое соединение из 5-6 элементов (КУ).	
42	1	Опорный прыжок боком через коня (д).	
43	1	Опорный прыжок углом через коня 110 см (д).	
44	1	Опорный прыжок ноги врозь через коня.	
45	1	Гибкость. Наклон вперед из седа на полу (КУ).	
46	1	Подъем туловища за 30 сек.	
47	1	Опорный прыжок (КУ). Преодоление препятствий.	
48	1	Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий.	
<i>3 четверть</i>			
Лыжная подготовка (28 часов)			
49	1	ПТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	
50	1	Скользкий шаг без палок и с палками	
51	1	Попеременный двухшажный ход	
52	1	Подъем в гору скользящим шагом	
53	1	Одновременные ходы. Эстафеты	
54	1	Повороты переступанием в движении	
55	1	Передвижение коньковым ходом	
56	1	Попеременный ход. Эстафеты	
57	1	Торможение и поворот упором	
58	1	Переход с одновременных ходов на попеременные	
59	1	Преодоление подъемов и препятствий	
60	1	Переход с одновременных ходов на попеременные	
61	1	Преодоление подъемов и препятствий	
62	1	Прохождение дистанции до 5 км.	
63	1	Передвижение коньковым ходом	
64	1	Повороты переступанием в движении	
65	1	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	
66	1	Преодоление подъемов и препятствий	
67	1	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	

68	1	Прохождение дистанции до 5 км.	
69	1	Передвижение коньковым ходом	
70	1	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	
71	1	Передвижение коньковым ходом	
72	1	Преодоление контруклонов. Эстафеты	
73	1	Переход с одновременных ходов на попеременные	
74	1	Преодоление подъемов и препятствий	
75	1	Прохождение дистанции до 5 км.	
76	1	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
Спортивные игры (13 часов)			
77	1	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу.	
78	1	Верхняя прямая подача в волейболе.	
		<i>4 четверть</i>	
79	1	Прямой нападающий удар, блокирование.	
80	1	Одиночное блокирование.	
81	1	Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача.	
82	1	Групповое блокирование.	
83	1	Учебная игра в волейбол.	
84	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	
85	1	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	
86	1	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	
87	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
88	1	Учебная игра в баскетбол	
89	1	Игра в баскетбол по правилам	
Легкая атлетика (13 часов)			
90	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения	
91	1	Старт, стартовый разгон. Спринтерский бег.	
92	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
93	1	Метание мяча и гранаты.	
94	1	Бег 30 м. Прыжок в высоту. Контроль	
95	1	Прыжки в длину. Эстафеты с этапом до 100 м.	
96	1	Метание гранаты 500 г(д) и 700 г(ю).	
97	1	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	
98	1	Бег 2000м (д) и 3000 м (ю).	
99	1	Кросс 3000 м в равномерном темпе.	
100	1	Бег в равномерном темпе до 25 мин.	
101	1	Игры, эстафеты.	
102	1	Игры, эстафеты. Подведение итогов.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 11 КЛАСС

№ п/п	Кол-во уроков	Раздел, тема урока	Дата
<i>1 четверть</i>			

Легкая атлетика (12 часов)		
1	1	ТБ на уроках ФК. Низкий старт. Принципы ФВ.
2	1	Стартовый разгон. Эстафетный бег.
3	1	Бег 30 м. Эстафетный бег.
4	1	Прыжки в длину с места и разбега.
5	1	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.
6	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
7	1	Метание гранаты с места.
8	1	Бег с преодолением 5-6 препятствий. Метание гранаты.
9	1	Кросс 2 км. Метание гранаты из различных положений.
10	1	Метание гранаты 500г(д), 700г(ю). Контроль
11	1	Преодоление полосы препятствий
12	1	Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю). Контроль
Спортивные игры. Волейбол (15 часов)		
13	1	Прием мяча с подачи в зону 3.
14	1	Прием и передача мяча снизу с подачи.
15	1	Вторая передача в зоны 2 и 4.
16	1	Упр. с гимнастической скакалкой. Передача из зоны 3 в 1,6.5.
17	1	Нападающий удар.
18	1	Прямой нападающий удар.
19	1	Верхняя прямая подача. Контроль
20	1	Упр. с набивными мячами. Верхняя прямая подача в зоны 1 и 5.
21	1	Позиционное нападение. Подача мяча в зоны 2 и 4.
22	1	Круговая тренировка (4-5ст.). Групповое блокирование.
23	1	Тренировочная игра с розыгрыша. Индивидуальное и групповое блокирование
24	1	Двухсторонняя игра с заданиями. Верхняя передача мяча в тройках.
25	1	Круговая тренировка (4-5 ст.). Прием подачи и передача в зону 3.
26	1	Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д). Учебная игра с заданиями. Контроль
27	1	Учебная игра в волейбол.
<i>2 четверть</i>		
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)		
28	1	Современные системы ФВ. ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.
29	1	Упр. в парах на сопротивление.
30	1	Длинный кувырок вперед через препятствия.
31	1	Переворот в сторону. ОРУ со скакалкой.
32	1	Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.
33	1	Повороты в движении по команде «Кругом!». Стойка на руках.
34	1	Мост стоя, поворот боком в упор присев. Кувырок через препятствия.
35	1	Переворот в упор толчком ног (д). Переворот в упор из виса (ю). Контроль
36	1	Акробатическое соединение из 5-6 элементов. Опорный прыжок.
37	1	Упр. с гантелями и набивными мячами. Прыжок через скакалку 1 мин. Контроль
38	1	Поворот в упор толчком ног, соскок с поворотом на 90*.
39	1	Подъем в упор силой, соскок с поворотом на 90*.
40	1	Комбинация с обручем и гимнастической скакалкой.
41	1	Круговая тренировка по станциям. Опорный прыжок.
42	1	Опорный прыжок вскок в упор присев на коня, соскок

		прогнувшись(д).	
43	1	Опорный прыжок через коня в длину согнув ноги.	
44	1	Упр. в равновесии. Лазание по канату на скорость.	
45	1	Гибкость. Наклон вперед из седа на полу (КУ).	
46	1	Подъем туловища за 30 сек.	
47	1	Опорный прыжок (КУ). Преодоление препятствий.	
48	1	Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий.	
<i>3 четверть</i>			
Лыжная подготовка (28 часа)			
49	1	ТБ во время занятий лыжной подготовки. Организация двигательного режима.	
50	1	Скользящий шаг без палок и с палками	
51	1	Попеременный двухшажный ход	
52	1	Подъем в гору скольльзящим шагом	
53	1	Одновременные ходы	
54	1	Повороты переступанием в движении	
55	1	Техника конькового хода. Эстафеты	
56	1	Попеременный ход.	
57	1	Торможение и поворот упором	
58	1	Переход с одновременных ходов на попеременные	
59	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	
60	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	
61	1	Преодоление подъемов и препятствий	
62	1	Элементы тактики лыжных ходов	
63	1	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	
64	1	Техника конькового хода. Эстафеты	
65	1	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	
66	1	Преодоление подъемов и препятствий	
67	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	
68	1	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	
69	1	Техника конькового хода. Эстафеты	
70	1	Элементы тактики лыжных ходов	
71	1	Техника конькового хода. Эстафеты	
72	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	
73	1	Преодоление подъемов и препятствий	
74	1	Элементы тактики лыжных ходов	
75	1	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	
76	1	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
Спортивные игры (13 часов)			
77	1	Учебная игра, развитие ловкости в игре. Верхняя прямая подача в волейболе. ТБ на уроках с/и и л/а.	
78	1	Прием и передача мяча с подачи в зону 3.	
<i>4 четверть</i>			
79	1	Вторая передача в зоны 2 и 4. Одиночное блокирование.	
80	1	Нападающий удар, блокировка.	
81	1	Групповое блокирование. Подача.	
82	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
83	1	Учебная игра с заданиями.	
84	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	

85	1	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	
86	1	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	
87	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
88	1	Учебная игра в баскетбол	
89	1	Игра в баскетбол по правилам	
Легкая атлетика (13 часов)			
90	1	Старт, стартовый разгон. Спринтерский бег.	
91	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
92	1	Метание мяча и гранаты.	
93	1	Бег 30 м. Прыжок в высоту. Контроль	
94	1	Прыжки в длину. Эстафеты с этапом до 100 м.	
95	1	Метание гранаты 500 г(д) и 700 г(ю).	
96	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	
97	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	
98	1	Бег по пересеченной местности.	
99	1	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	
100	1	Бег 2000м (д) и 3000 м (ю).	
101	1	Кросс 3000 м в равномерном темпе.	
102	1	Игры, эстафеты. Подведение итогов.	

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		юноши			девушки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
11	Бег 30 м, секунд	4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
11	Бег 1000м. сек.	203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	250	230	195	215	190	175
11	Подтягивание на перекладине	12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				56	48	40

