

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Администрация Октябрьского района МО "Город Саратов"

МОУ "СОШ № 7"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО



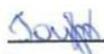
Гришина Е.В.

Протокол №1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР



Гоцева Е.В.

Протокол ПС №1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Трофимова И.В.

Приказ № 312

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3371454)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Саратов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.ст.28,п.6. ст. 28,п.9,10 ст.2);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г., 31 декабря 2015г., 29 июня 2017 г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 № 766);

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /В. И. Лях. — 6 изд. М.: Просвещение, 2021;

- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. М.: Просвещение, 2021г., рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.

Ориентируясь на воспитание разносторонне развитой личности и подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности рабочая программа будет способствовать:

- завершить процесс формирования у учащихся научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и значении в жизнедеятельности современного человека;

- закрепить интерес учащихся к занятиям физической культурой, желание вести здоровый образ жизни на основе активного использования индивидуальных и коллективных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- содействовать сохранению положительной динамики в развитии основных физических качеств, функциональных и адаптивных возможностей организма (учащихся), достичь оптимального уровня кондиционной готовности, достаточного для предстоящей жизнедеятельности (для военной службы, профессионального и дополнительного образования, предстоящей трудовой деятельности);

- завершить формирование навыков организации и планирования самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, восстановительных и профилактических мероприятий в режиме рабочего дня и рабочей недели, контроля за состоянием здоровья, показателями физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Целью образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга.

В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели рабочая программа способствует решению следующих образовательных задач:

- формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;

- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;

- совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой,

воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

Программа оказывает содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, способствует профилактике плоскостопия, воспитанию ценностных ориентаций, направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни и осуществление подготовки к выполнению и выполнение нормативов комплекса ГТО.

В учебном плане средней общеобразовательной школы физическая культура изучается в 10 и 11 классах в количестве трех часов в неделю в каждом классе, 207 часов за два года обучения: в **10** классе в объеме **105** часов (3 часа неделю), в **11** классе в объеме **102** часов (3 часа в неделю)

1. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре 10 и 11 класс

Личностные результаты

проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре;

способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- 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 к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 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;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, 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;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- 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.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. 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 подготовки.

для слепых и слабовидящих учащихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание учебного предмета

10 класс (105ч)

Знания о физической культуре (2 часа)

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья.

Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом.

Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры.

Характеристика основных признаков старения организма.

Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности (8 часов)

Организация самостоятельных занятий физической культурой (4 часа)

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.

Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой (1 час)

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (1 час)

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой (2 часа)

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока.

Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия.

Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.

Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическое совершенствование (95 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (17ч)

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность (42ч)

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность(26ч)

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой (10 ч)

Национальные игры и виды спорта.

11 класс (102ч)

Знания о физической культуре (3 часа)

Современные оздоровительные системы (2 ч)

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом.

Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека (1 ч)

Профилактика старения средствами физической культуры.

Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения.

Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности (10 часов)

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры (2 ч)

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры(3 ч)

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО (5 ч)

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий.

Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование (89 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч)

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность (38 ч)

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность (28 ч)

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий (11 ч)

физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

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

Текущий контроль успеваемости - это систематическая проверка знаний обучающихся, проводимая учителем на текущих занятиях в соответствии с учебной программой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся в лицее осуществляется учителями по 5-балльной системе (минимальный балл - 2; максимальный балл- 5).

Виды и формы текущего контроля:

- устный (индивидуальный или фронтальный опрос);
- письменный (домашние работы, проверочные работы, практические работы,
- контрольные работы, тестовые задания (в том числе с использованием ИКТ);
- сдача контрольных тестов;
- выполнение контрольных упражнений.

Тематический контроль заключается в проверке усвоения программного материала по каждой крупной теме курса.

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися какой-либо части (частей) темы (тем) учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по окончании их изучения по итогам учебного периода (четверти, полугодия, года).

Стартовый контроль учащихся - процедура, проводимая в начале учебного года с целью определения степени сохранения полученных ранее знаний, умений и навыков в соответствии с государственным общеобразовательным стандартом.

Контроль текущей успеваемости обучающихся проводится в следующих формах:

- а) письменные и устные теоретические задания;
- б) работы с использованием ИКТ;
- в) контрольные упражнения;
- г) контрольные нормативы;
- д) дополнительные работы с согласованием учителя

Учебно-тематический план 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		клас с	
		10 А	
1.	Знания о физической культуре	2	
2.	Способы самостоятельной деятельности (в процессе проведения урока)	8	
3.	Физическое совершенствование	95	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	17	
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	42	
3.3.	Прикладно-оздоровительная деятельность	26	
3.4.	Национально-региональная форма занятия физической культурой	10	
Итого:		105	

Учебно-тематический план в 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		клас с	
		11 А	
1.	Знания о физической культуре	3	
2.	Способы физкультурной деятельности (в процессе проведения урока)	10	
3.	Физическое совершенствование	89	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12	
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	38	
3.3.	Прикладно-ориентированная деятельность	28	
3.4.	Национально-региональные формы занятий физической культурой	11	
Итого:		102	102

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура 10 класс (3 часа в неделю, всего
 105 часов)

№ п/п	Тема урока	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения урока		Формы текущего контроля
				план	факт	
Знания о физической культуре			5			
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека	Истоки возникновения культуры как социального явления. Структурные основы развития культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека	1			Фронтальный опрос
2-3	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	Современные представления о физической культуре. Оздоровительная физическая культура. Прикладно-ориентированная физическая культура. Соревновательно-достиженческая физическая культура	2			Фронтальный опрос
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе	История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО. Современный физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Структурные основы комплекса ГТО	1			Фронтальный опрос
5	Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)	1			Фронтальный опрос
Лёгкая атлетика			13			
6	Спринтерский бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Бег с изменением направления. ОРУ в движении. Низкий старт (5сер) Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств <i>Бег 6 минут.</i> <i>Прыжок в длину с места</i>	1			Бег с изменением направления
7	<i>Выполнение контрольных тестов</i>		1			М Д 1500 1300 1400 1200 1300 1050
8	Спринтерский бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Бег в равномерном темпе 12-14 минут. Низкий старт 5-7 серий. ОРУ - индивидуально. Развитие скоростных качеств	1			Бег в равномерном темпе 12-14 минут
9	Спринтерский бег	Бег с изменением скорости. ОРУ – в движении. Стартовый разгон.	1			Бег в равномерно

		Развитие скоростных качеств				м темпе 12-14 минут
10	Спринтерский бег	Бег с уменьшение скорости ОРУ в движении. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств	1			М Д 13,5 17,0 14,0 17,5
11	Спринтерский бег	Бег на результат (100м). Развитие скоростных качеств. Эстафета 4*100	1			14,3 18,0
12	Прыжок в длину	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Медленный бег 800-1000м. ОРУ. Прыжок способом «прогнувшись». Челночный бег. Биохимические основы прыжков.	1			Челночный бег
13	Прыжок в длину	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину «прогнувшись»	1			Челночный бег
14	Прыжок в длину	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1			М Д 450 400 420 370 410 340
15	Метание гранаты и мяча 150 гр.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Медленный бег до 800-900 м. Специальная разминка метателя. Биохимические основы метания. Челнок 3×10. ОРУ	1			Метание гранаты и мяча 150 гр.
16	Метание гранаты и мяча 150 гр.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Рекорды школы. Челнок (3×5-10). Развитие скоростно-силовых качеств	1			Метание гранаты и мяча 150 гр.
17-18	Метание гранаты на дальность.	ОРУ. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	2			М Д 32 22 28 18 26 14
Кроссовая подготовка			12			
19	Бег по пересеченной местности.	Бег до 20 -17мин. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Элементы игры гандбол	1			Бег до 17 -20 мин
20	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег 20-22мин. ОРУ в движении. Смешанное передвижение. Развитие выносливости. Элементы футбола	1			Бег до 20-22 мин
21	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег 20-24 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Элементы футбола.	1			Преодоление горизонтальных препятствий.
22	Бег по пересеченной местности	Бег в гору, под гору, твердому, мягкому грунту. Смешанное передвижение. Эл футбола	1			Бег до 20-22 мин
23	Бег по	Бег до 21-23 мин. ОРУ в движении.	1			Преодоле

	пересеченной местности	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий с опорой и без. Элементы футбола				нигоризонтальных и вертикальных препятствий																												
24	Бег по слабопересеченной местности	Бег до 22-25 мин. Преодоление различных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1			Бег до 22-25 мин																												
25	Бег по слабопересеченной местности	Бег в гору. Бег под гору. Бег с наступанием. Бег прыжком через препятствия. Специальные беговые упражнения	1			Бег до 22-25 мин																												
26	Бег по слабопересеченной местности		1			Бег до 22-25 мин																												
27	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег до 20-23 мин. ОРУ в движении. Смешанное передвижение	1			ОРУ в движении																												
28	Бег по пересеченной местности	Бег до 20-23 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег (3000-2000) на результат	1			Бег (3000-2000) на результат																												
29 – 30	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег до 20-23 мин. Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий прыжком. Элементы игры футбол.	2			<table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>М</td> <td>Д</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13,50</td> <td>10,30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>14,50</td> <td>11,30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15,50</td> <td>12,30</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	М	Д			13,50	10,30			14,50	11,30			15,50	12,30														
М	Д																																	
13,50	10,30																																	
14,50	11,30																																	
15,50	12,30																																	
Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств			18																															
31	Гимнастика. Висы и упоры	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. ОРУ на месте. Толчком подъем переворотом на верхнюю жердь. Вис согнувшись, прогнувшись. Развитие силы	1			Вис согнувшись, прогнувшись																												
32 – 33	Гимнастика. Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ. Угол в упоре. Развитие силы. Вольные упражнения на 32 счета-девушки. Преодоление гимнастических препятствий ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 4. ОРУ с гантелями. Элементы Шейпинга. Подтягивание на перекладине	2			Преодоление гимнастических препятствий																												
34	<i>Выполнение контрольных тестов</i>	<i>Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Наклон вперед из положения сидя</i>	1			<table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>С</td> <td>Г</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>М</td> <td>Д</td> <td>М</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>8</td> <td>5</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>1</td> <td>9</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>7</td> </tr> </table>	С	Г			М	Д	М	Д	1	1	1	2	1	8	5	0	8	1	9	1		3		2	4	6	5	7
С	Г																																	
М	Д	М	Д																															
1	1	1	2																															
1	8	5	0																															
8	1	9	1																															
	3		2																															
4	6	5	7																															
35	Висы, упоры.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Переход с	1			Подтягивание																												

	Танцевальные движения	шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ в движении. Подтягивание в висе (Д) Подъем переворотом.				в висе (Д) Подъем переворотом
36	Висы и упоры. Элементы художественной гимнастики	Подъем переворотом махом (Д)	1			Подтягивание в висе (Д) Подъем переворотом
37	Висы и упоры. Элементы художественной гимнастики	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. ОРУ - в движении с отягощением. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Упражнения с лентой и мячом. Подтягивание в висе. Упражнение на брусьях.	1			Упражнения с лентой и мячом
38	Акробатика. Танцевальные движения		1			Упражнения с лентой и мячом
39	Акробатика. Танцевальные движения	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Передвижение с кувырками, перекатами, переворотами. ОРУ с сопротивлением. Стойки на голове и руках (с помощью). Кувырок назад. Разучивание танцевальной композиции. Элементы единоборств.	1			Стойки на голове и руках (с помощью). Кувырок назад
40	Акробатика. «Балансе». Элементы единоборств.		1			
41	Акробатические связки. Элементы единоборств.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Составить акробатическую связку 3-5 кувырков подряд. Танцевальные движения. Развитие координационных способностей.	1			Танцевальные движения
42	Стойка на голове и руках. Движения вальса. Разминка перед схваткой.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег с кувырками, перекатами 90 см. Кувырок с разбега (М). Стойки на голове и руках. Равновесие. Танцевальные движения. Развитие координационных способностей	1			Акробатика Движения вальса
43	Акробатические связки. Элементы единоборств.		1			Акробатические связки
44	ОП. Лазание и перелезание. Акробатические связки. Броски через бедро.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Перестроения из колоны по одному колону по два, четыре в движении. Прыжок боком. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание в 2 приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Строевые упражнения
45	ОП. Лазание по 2 канатам. Элементы шейпинга. Элементы единоборств.		1			Лазание по 2 канатам. Элементы шейпинга.
16	Опорный прыжок. Лазание на скорость. Учебная схватка.		1			Опорный прыжок
47	ОП. Силовые упражнения и единоборства в		1			Опорный прыжок

	парах.				
48	Опорные прыжки. Самооборона без оружия.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Танцевальные движения. Опорный прыжок через коня (врозь) (бокком).	1		<i>Оценить танцевальные движения, оценить ОП</i>
Волейбол			20		
49	Комбинации из передвижений и остановок волейболиста.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча двумя руками (индивидуально). Прием снизу двумя руками (индивидуально)	1		Верхняя передача мяча двумя руками
50	Комбинации из передвижений и остановок волейболиста.		1		Прием снизу двумя руками
51	Специальные упражнения волейболиста. Подачи (варианты).	Передвижения с имитацией падения при приеме мяча. Специальные упражнения волейболиста. Подачи (варианты). Прямой нападающий удар	1		Прямой нападающий удар
52	Работа с мячом индивидуально. Круговая тренировка.	Работа с мячом индивидуально. Круговая тренировка. Нападающий удар из зон 4×2. Перевод мяча кулаком через сетку. Подачи (варианты)	1		Подачи (варианты)
53	Нападающий удар из зон 4×2.		1		Подачи (варианты)
54	Волейбол. Учебная игра.		1		
55	Игра от сетки. Специальные ОФП волейболиста.	Верхняя передача мяча со сменой мест. Нападение через 3 зону. Игра от сетки. Подачи (варианты). Специальные ОФП волейболиста. Комбинации из передвижений и остановок. Прием снизу. Развитие координационных способностей. Подачи (варианты). Учебная игра.	1		<i>Оценить комбинации из передвижений</i>
56	Подачи (варианты). Учебная игра.		1		
57	Блок. Подачи. Нападающий удар	Передвижения и остановки. Игра от сетки. Блок. Подачи. Нападающий удар из зон 2-3-4. Учебная игра	1		Игра от сетки. Блок.
58	Блок. Подачи. Нападающий удар		1		Учебная игра
59	Комбинации из передвижений и остановок.	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием снизу, сверху с последующим падением на спину. Нападающий удар.	1		Комбинации из передвижений и остановок
60	Нападающий удар. Учебная игра.		1		Комбинации из передвижений и остановок
61	Комбинации из передвижений и остановок.		1		
62	Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.	Комбинации из передвижений падений игрока. Специальные упражнения волейболиста. Прыжковые упражнения. Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.	1		<i>Оценить технику приема и передачи сверху – снизу</i>
63	Нападающий удар.		1		

	Подачи. Одиночное блокирование.	Круговая тренировка. Прием-передача сверху (одиночное). Прием-передача снизу (одиночное). Подача на качество				
64	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Специальные упражнения волейболиста. ОРУ с медболом. Прием снизу. Подачи. Передачи со сменой мест. Одиночное	1			ОРУ с медболом
65	Нападающий удар. Работа от сетки. Учебная игра.	блокирование. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок. Нападающий удар. Работа от сетки. Учебная игра.	1			<i>Оценить технику перевода</i>
66	Работа над передачей и приемом в парах, стойках со сменой мест.	Специальные упражнения волейболиста. Работа над передачей и приемом в парах, стойках со сменой мест. Учебная игра.	1			<i>Оценить технические приемы в игре</i>
67	Работа над передачей и приемом в парах, стойках со сменой мест.		1			
68	Теоретический. Формирование здорового образа жизни. Профилактика заболеваний	Ценностные ориентации. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Вредные привычки.	1			Формирование здорового образа жизни.
Баскетбол			12			
69	Передача мяча различными способами в движении.	Инструктаж по ТБ Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении.	1			Броски по кольцу после ведения
70	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок.	Броски по кольцу после ведения «Стритбол»	1			Броски по кольцу после ведения
71	Передачи (варианты). Заслоны. Учебная игра.	Специальные упражнения игрока. Совершенствование передвижений и остановок. Передачи (варианты). Заслоны. Учебная игра.	1			<i>Оценить качество передач и приема</i>
72	Тактические действия в обороне. Броски по кольцу в прыжке.	Специальная разминка баскетболиста. Наведение. Малая «восьмерка». Тактические действия в обороне. Броски по кольцу в прыжке. Учебная игра 4×4	1			Тактические действия в обороне. Броски по кольцу в прыжке
73	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	Ведение, обводки (варианты). Баскетбольные салки. Личная защита в своей зоне. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1			
74	Передача мяча различными	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча	1			Броски мяча в прыжке со

	способами в движении.	различными способами в движении. Броски мяча в прыжке со средней и близкой позиции. Зонная защита			средней и близкой позиции
75	Специальные передвижения и упражнения баскетболиста.	Специальные передвижения и упражнения баскетболиста. Повороты. Ведения с сопротивлением. Передачи с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра	1		<i>Оценить технику передач, технические передачи в игре</i>
76	Передачи с пассивным сопротивлением.		1		
77	Развитие скоростных качеств. Учебная игра		1		
78	Баскетбол. Учебная игра.	Специальная разминка баскетболиста. Выполнение контрольных тестов: ведение на скорость 2×10 броски по кольцу после ведения передача на скорость за 1 мин	1		Специальная разминка баскетболиста
79	Выполнение контрольных тестов		1		<i>А)- 7,9, 12 сек из 10-5, 6, 7</i>
80	Выполнение контрольных тестов		1		<i>55-60-65</i>
Легкая атлетика			3		
81	Прыжки в высоту	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Бег с элементами имитации прыжка в высоту (перешагивание - перекидной). Многоскоки. Толчок - переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Прыжки в высоту
82	Прыжки в высоту		1		Прыжки в высоту
83	Прыжки в высоту	Специальная разминка. Участие в мини-первенстве класса по прыжкам в высоту.	1		<i>Оценить технику прыжка в высоту.</i>
Баскетбол			5		
84	Броски по кольцу после ведения. «Стритбол»	Баскетбол. Урок игр и эстафет баскетбола.	1		Броски по кольцу
85	Броски по кольцу в прыжке. Учебная игра.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Совершенствование передвижений и остановок. Передачи на месте и в движении различным способом. Зонная защита 2×1 2. Броски по кольцу в прыжке. Учебная игра.	1		Учебная игра.
86	Зонная защита 2×1 2.		1		Учебная игра.
87	Зонная защита 2×1 2. Учебная игра.		1		Учебная игра.
88	Выполнение контрольных тестов	Выполнение контрольных тестов: а) ведение на скорость б) броски на точность. в) скорость передач г) штрафной бросок	1		<i>Оценить правильность проверочной работы.</i>
Кроссовая подготовка			9		
89	Бег по	ИНСТРУКТАЖ по ТБ	1		Бег

	пересеченной местности в равномерном темпе	Бег равномерном темпе до 22мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.				равномерно м темпе до 22мин
90	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий		1			Бег равномерно м темпе до 22мин
91	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение	Особенности кроссового бега. Бег до (23 минут). Смешанное передвижение (500 -200; 600-300). Техника преодоления вертикальных препятствий.	1			Бег равномерно м темпе до 22мин
92	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты.	Бег до (20- 22 минут) с отягощением (М). Техника метания гранат (700-500) на дальность с 5-6 беговых шагов.	1			<i>Оценить технику спортивного шага.</i>
93	Бег и метание гранаты	Спортивная ходьба (1 км) чередующаяся с бегом (18 минут).	1			<i>Метание гранаты</i>
94	Бег. Работа с отягощением	Специальные упражнения метателя. Работа с отягощением. ИНСТРУКТАЖ по ТБ Выполнить марш – бросок – юноши на 5 км, пробежать кросс на 2000м – девушки.	1			<i>Оценить технику марш - броска</i>
95	Бег по пересеченной местности	Бег до 23 минут. ОРУ с партнером. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	1			М Д 13,50 13, 00 14, 50 14, 00
96	Бег по пересеченной местности (3000м – 2000м)	Бег (3000м – 2000м) на результат. Спортивная игра гандбол.	1			15, 50 15, 00
97	Формирование ЗОЖ.	Особенности тренировочных циклов. Самоконтроль и анализ своей нагрузки. Релаксация	1			<i>Оценить активность и понимание теоретических вопросов.</i>
Легкая атлетика			8			
98	Спринтерский бег. Эстафетный бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон (до 30 м) Бег по дистанции (70 – 90м). Финиширование. Техника передачи	1			Техника передачи эстафетной палочки
99	Спринтерский бег. Эстафетный бег	эстафетной палочки. Элементы гандбола.	1			Финиширование
100	Спринтерский бег	Развитие скоростно-силовых качеств. Повторный бег 3×70м.	1			Финиширование
101	Спринтерский бег	Специальные упражнения спринтера. Бег на 100 м в 3/4силы.	1			М Д 13,5 16,5 14,0 17,5

						14,3 18,5
102	Метание гранаты. Прикладной бег.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Специальные ОФУ метателя. Специальные профессиональные упражнения метателя. Преодоление военизированной полосы препятствий с метанием.	1			Метание гранаты
103	Метание гранаты. Прикладной бег.		1			
104	Прикладной бег	Особенности преодоления препятствий. ОРУ с отягощением. Бег с отягощением. Преодоление полосы препятствий с метанием.	1			<i>Оценить: технику преодоления препятствий.</i>
105	Заключительный урок. Задание на лето.	Соревнования по легкой атлетике, мировые, европейские, олимпийские. Домашнее задание на летние каникулы.	1			<i>Проверить знания и выполнение Д/З</i>

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура 11 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Тема урока	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения урока		Формы текущего контроля														
				план	факт															
Знания о физической культуре			3																	
1	Физическая культура и профессиональная деятельность	Прикладно-ориентированная физическая культура. Физическая культура в режиме профессиональной деятельности	1			Фронтальный опрос														
2	Физическая культура и продолжительность жизни человека	Здоровье и продолжительность жизни человека. Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека	1			Фронтальный опрос														
3	Адаптация организма как основа физической подготовки человека	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам. Этап максимальной адаптации (этап максимизации). Этап оптимальной адаптации (этап оптимизации). Этап минимальной адаптации (этап минимизации)	1			Фронтальный опрос														
Легкая атлетика			11																	
4	Спринтерский бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Низкий старт 5 сек. Стартовый разгон. Бег по дистанции	1			Бег по дистанции														
5	<i>Выполнение контрольных тестов</i>	<i>Бег 6 мин. Прыжки в длину с места</i>	1			<table border="0"> <tr> <td><i>М</i></td> <td><i>Д</i></td> </tr> <tr> <td><i>150</i></td> <td><i>130</i></td> </tr> <tr> <td><i>0</i></td> <td><i>0</i></td> </tr> <tr> <td><i>140</i></td> <td><i>120</i></td> </tr> <tr> <td><i>0</i></td> <td><i>0</i></td> </tr> <tr> <td><i>130</i></td> <td><i>105</i></td> </tr> <tr> <td><i>0</i></td> <td><i>0</i></td> </tr> </table>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>150</i>	<i>130</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>140</i>	<i>120</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>130</i>	<i>105</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>М</i>	<i>Д</i>																			
<i>150</i>	<i>130</i>																			
<i>0</i>	<i>0</i>																			
<i>140</i>	<i>120</i>																			
<i>0</i>	<i>0</i>																			
<i>130</i>	<i>105</i>																			
<i>0</i>	<i>0</i>																			
6	Спринтерский бег.	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств	1			Низкий старт. Финиширование.														
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег с изменением направления и скорости до 11-13 мин. Эстафетный бег	1			Низкий старт. Финиширование														
8	Спринт	Старты из разных положений. Эстафетный бег 4×100; Развитие скоростно-силовых качеств.	1			<table border="0"> <tr> <td><i>М</i></td> <td><i>Д</i></td> </tr> <tr> <td><i>13</i></td> <td><i>16,0</i></td> </tr> <tr> <td><i>13,5</i></td> <td><i>17,0</i></td> </tr> <tr> <td><i>14,3</i></td> <td><i>17,5</i></td> </tr> </table>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>13</i>	<i>16,0</i>	<i>13,5</i>	<i>17,0</i>	<i>14,3</i>	<i>17,5</i>						
<i>М</i>	<i>Д</i>																			
<i>13</i>	<i>16,0</i>																			
<i>13,5</i>	<i>17,0</i>																			
<i>14,3</i>	<i>17,5</i>																			
9	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4×100	1																	
10	Прыжок в длину	ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ Медленный бег до 12-14 мин. ОРУ. Специальные упражнения прыгуна.	1			Медленный бег до 12-14 мин														

		Дозирования нагрузки при прыжках			
11	Прыжок в длину	Прыжок в длину –прогнувшись». Отталкивание. Специальные упражнения прыгуна. Правила соревнований прыгунов в длину	1		Медленный бег до 12-14 мин
12	Прыжок в длину –согнувшись», –прогнувшись»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		460 410 430 380 410 360
13	Метание гранаты	ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. Бег до 7-9мин. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1		Метание гранаты
14	Метание гранаты	Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		36 23 32 19 28 17
Кроссовая подготовка			12		
15	Бег по пересеченной местности	ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. Бег в равномерном темпе (15-20 мин). Специальные беговые упражнения. Элементы игры футбол.	1		Бег в равномерно м темпе (15-20 мин)
16	Бег по пересеченной местности		1		Бег в равномерно м темпе (15-20 мин)
17	Бег по пересечённой местности	ИНСТРУКЦИЯ ПО ТБ. Бег до 20-24мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Прикладное передвижение. Правила соревнований по кроссу. Специальные упражнения стайера.	1		Правила соревнований по кроссу.
18	Бег по пересечённой местности		1		Преодоление горизонтальных препятствий
19	Бег по пересеченной местности.	Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Специальные упражнения стайера.	1		Смешанное передвижение
20	Бег по пересеченной местности.	Бег до 21 – 26 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий «Стиплчез». Элементы игры футбол.	1		Бег до 21 – 26 минут
21	Бег по пересеченной местности.	Смешанное передвижение. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Элементы футбола.	1		Бег до 21 – 26 минут
22	Бег по пересеченной местности.	Бег до 23 – 28 минут. ОРУ в движении. Правила соревнований по кроссу. Элементы футбола.	1		ОРУ в движении
23	Бег по пересеченной местности.	Смешанное передвижение. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1		ОРУ в движении
24	Бег по	Бег до 23 – 28 минут. ОРУ в	1		

	пересеченной местности. Элементы футбола.	движении. Правила соревнований по кроссу. Элементы футбола.				Бег до 23 – 28 минут														
25	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.		1																	
26	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.	Бег на результат мальчики – 3000 метров, девочки – 2000 метров. Опрос по теории.	1			<table style="border: none;"> <tr> <td><i>М</i></td> <td><i>Д</i></td> </tr> <tr> <td><i>13</i></td> <td><i>10'10</i></td> </tr> <tr> <td><i>14</i></td> <td><i>11'40</i></td> </tr> <tr> <td><i>15</i></td> <td><i>12'00</i></td> </tr> </table>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>13</i>	<i>10'10</i>	<i>14</i>	<i>11'40</i>	<i>15</i>	<i>12'00</i>						
<i>М</i>	<i>Д</i>																			
<i>13</i>	<i>10'10</i>																			
<i>14</i>	<i>11'40</i>																			
<i>15</i>	<i>12'00</i>																			
Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств			22																	
27	<i>Выполнение контрольных тестов</i>	<i>Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Наклон вперед из положения сидя.</i>	1			<table style="border: none;"> <tr> <td>С</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>7</td> </tr> </table>	С	Г	1	1	2	8	9	1		3	5	6		7
С	Г																			
1	1																			
2	8																			
9	1																			
	3																			
5	6																			
	7																			
28	Висы и упоры. Лазание	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. ОРУ со скамейкой. Подтягивание. Толчком ног вперед на верхнюю жердь	1			Строевые упражнения														
29	Висы и упоры. Лазание	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, прогнувшись. Развитие силы. Подъем переворотом в упор	1			Строевые упражнения														
30	Висы и упоры. Лазание.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег с элементами акробатических упражнений. ОРУ с гантелями. Элементы шейпинга. Упор на верхнюю жердь. Танцевальные движения. Вальс.	1			Танцевальные движения. Вальс.														
31	Висы и упоры. Лазание.		1																	
32	Висы и упоры. Лазание в два приёма на скорость.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Построение. Бег с кувырками. Повороты в движении. ОРУ с отягощением. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Кувырок в упоре. Махом на нижнюю жердь. Лазание в два приема на скорость. Развитие силы.	1			Лазание в два приёма на скорость.														
33	Висы и упоры. Лазание в два приёма на скорость.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. ОРУ с гантелями. Повороты в движении. Упражнения на гимнастических скамейках. Комбинации в упорах. Лазание по канату в 2 приема на скорость. Развитие силы.	1			Лазание в два приёма на скорость.														
34	Висы и упоры. Лазание.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Построение и перестроение в	1			Преодоление														

	Преодоление препятствий	движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Упражнение в упорах. Лазание по канату. Преодоление гимнастических препятствий.				гимнастических препятствий.
35	Висы и упоры. Лазание. Преодоление препятствий		1			Преодоление гимнастических препятствий.
36	Висы и упоры. Лазание		1			Висы и упоры
37	Висы и упоры.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Преодоление гимнастических препятствий. Подтягивание, поднос ног. Угол в упоре. Преодоление препятствий.	1			Висы и упоры
38	Лазание. Преодоление препятствий		1			
39	Висы. Упоры. Подтягивание. Лазание	Повороты в движении ОРУ с гантелями. Упражнения в упорах, подтягивание. Развитие силы	1			Сила Канат 12 10 сек 10 11 сек 7 12 сек
40	Стойки на руках (варианты). Акробат. упражнения. ОП. Элементы единоборств.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Построение. Бег с кувырками, перекатами, переворотами, поворотами. Развитие координационных способностей. ОП. Стойка на голове. Бег с кувырками. Стойки на руках. Правильная походка. Длинный кувырок вперед. ОП через коня, козла. Стойка на руках. Упражнения с лентой. ОРУ с гантелями, мячами. Красивая походка, повороты. Стойка на голове. Элементы единоборств. Танцевальные движения вальса.	1			Стойки на руках (варианты)
41	Акробатические связки. Приёмы борьбы лёжа. Упражнения с лентой.		1			Акробатические связки
42	Акробатика. Элементы художественной гимнастики. Приёмы борьбы стоя.		1			Танцевальные движения вальса.
43	Акробатика. Опорные прыжки. Эл. Единоборств. Бросок через бедро.		1			<i>Оценка техники выполнения упражнений</i>
44	Акробатические упражнения. Работа в высоком партере.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег с акробатическими элементами, ОРУ с гантелями (м), мячами (д). Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину. Работа в высоком партере.	1			
45	Акробатика. Силовые упражнения в парах.	Упражнение с лентой. ОП конь, козел. Элементы единоборств.	1			Силовые упражнения в парах.
46	Акробатика. Опорные прыжки.		1			Акробатические

	Гигиена борца.	Акробатические связки(м), (д). Упражнения с мячами.				связки(м), (д).
47	Акробатика. Опорные прыжки. Учебные схватки.		1			Упражнение с лентой
48	Акробатика. Упражнения в парах. Самоконтроль.	Выполнение зачетных акробатических связок. Элементы единоборств. Упражнения в парах.	1			<i>Оценка техники выполнения элементов</i>
Волейбол			18			
49	Волейбол. Стойки и передвижения.	Стойки и передвижения. Верхняя передача в парах, тройках.	1			Верхняя передача в парах, тройках.
50	Специальные упражнения волейболиста. Прием-подача сверху, снизу.	ОРУ в движении с падением и перекатами. Специальные упражнения волейболиста. Прием- подача сверху, снизу. Подачи (варианты). Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			Учебная игра
51	Имитация направляющего удара, блока. Учебная игра.	Стойки и передвижения. Имитация направляющего удара, блока. Специальные упражнения волейболиста нападение из зон 4×2. Подачи. Учебная игра.	1			Учебная игра
52	Развитие скоростно- силовых качеств. Нападающий удар.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прием-передача в тройках, четверках со сменой мест. Нападающий удар. Перевод мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1			Нападаю щий удар
53	Верхняя передача мяча через сетку.	Стойки и передвижения. Верхняя передача мяча через сетку. Подача на точность попадания. Прямой нападающий удар в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения волейболиста. Нападающий удар из зон 2-3-4. Учебная игра.	1			Специаль ные упражнения волейболи ста. Учебная игра.
54	Прямой нападающий удар в тройках.		1			
55	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.		1			
56	Нападающий удар из зон 2-3-4. Учебная игра.		1			
57	Подачи (варианты). Круговая тренировка.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Подачи (варианты). Круговая тренировка. Учебная игра.	1			Круговая тренировка
58	Прием передачи сверху. Подача на качество.	Круговая тренировка. Прием передачи сверху (одиночное). Прием передачи снизу, одиночное. Подача на качество.	1			40 – 45 45 – 40 5 из 10
59	Прием передачи снизу. Подача на		1			

	качество.				
60	Комбинации из передвижений, падений игрока.	Комбинации из передвижений, падений игрока. Специальные упражнения волейболиста. Прыжковые упражнения. Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.	1		Специальные упражнения волейболиста
61	Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.		1		Специальные упражнения волейболиста
62	Прием-передача, перевод мяча через сетку кулаком.		1		
63	Подачи (варианты) на точность. Блок. Учебная игра.	ОРУ с отягощением. Специальные упражнения волейболиста. Прием-передача, перевод мяча через сетку кулаком. Подачи (варианты) на точность. Блок. Учебная игра.	1		<i>Оценить технические приемы в игре</i>
64	Нападающий удар. Учебная игра.		1		<i>Оценить технические приемы в игре</i>
65	Работа над передачей и приемом в парах, тройках со сменой мест.		1		Учебная игра
66	Формирование ЗОЖ. Профилактика заболеваний	Ценностные ориентации. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Вредные привычки.	1		Фронтальный опрос
Баскетбол			21		
67	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. «Стритбол»	1		Броски по кольцу после ведения
68	Броски по кольцу после ведения. «Стритбол»		1		<i>Оценить качество передач и приема</i>
69	Быстрый прорыв (2×1). Развитие скоростно-силовых качеств.	Передвижения и остановки. Прием и передача с пассивным противником. Передачи – варианты на месте. Быстрый прорыв (2×1). Развитие скоростно-силовых качеств «Стритбол».	1		Броски по кольцу после ведения
70	Специальные упражнения игрока. Передачи (варианты).	Специальные упражнения игрока. Совершенствование передвижений и остановок. Передачи (варианты). Заслоны. Броски по кольцу со среднего расстояния. Учебная игра.	1		Броски по кольцу со среднего расстояния.
71	Заслоны. Броски		1		

	по кольцу со среднего расстояния.				Учебная игра.
72	Бросок в прыжке со средней дистанции.	Ведение, обводка (варианты). Баскетбольные салки. Личная защита в своей зоне. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1		
73	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Броски мяча в прыжке со средней близкой позиции. Зонная защита	1		Передача мяча различными способами в движении
74	Ведения с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Специальные передвижения и упражнения баскетболиста. Повороты. Ведения с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1		
75	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1		<i>Оценить действия игроков в защите</i>
76	Передачи различными способами в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броски по кольцу со среднего расстояния. Личная защита в своей зоне.	1		<i>Оценить технику передач, технические приемы в игре</i>
77	Броски по кольцу со среднего расстояния.		1		
78	Личная защита в своей зоне.		1		
79	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи (варианты).	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение и обводки с сопротивлением. Передачи (варианты). Броски по кольцу после ведений и с места. Наигрывание тактических действий в нападении.	1		Наигрывание тактических действий в нападении.
80	Броски по кольцу после ведений и с места.		1		
81	Наигрывание тактических действий в нападении.		1		Наигрывание тактических действий в нападении
82	Нападение через центрального. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок. Броски по кольцу с места и после ведения. Броски полукрюком. Нападение через центрального. Учебная игра.	1		Учебная игра
83	Броски полукрюком. Учебная игра.		1		Учебная игра
84	Выполнение баскетбольных тестов.	Выполнение баскетбольных тестов 1-ведение и бросок в кольцо (справа, слева) 2-ведение 20 м на скорость с поворотом	1		<i>Выполнение баскетбольных тестов</i>

		3-передачи в парах на скорость 4-штрафные броски по 10 раз				
85	Наигрывание тактических действий в нападении.	Передачи (варианты). Броски по кольцу после ведений и с места. Наигрывание тактических действий в нападении.	1			Наигрывание тактических действий в нападении
86	Основные технические приемы в игре. Учебная игра.	Выполнение основных технических приемов в игре. Учебные двусторонние игры. Штрафные броски.	1			<i>Оценить выполнение тактико-технических приемов в игре</i>
87	Штрафные броски. Учебная игра.		1			
Легкая атлетика			4			
88	Прыжки в высоту (перешагивание, перекидной)	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Особенности прыжков в высоту. Специальная разминка прыгуна. Выполнение разбега и толчка. «Прыжок за прыжком»	1			Прыжки в высоту
89	Прыжки в высоту. Элементы спринта	Специальные беговые упражнения. ОРУ на растяжение. Прыжки в высоту на наклонную планку. Упражнения на прыгучесть. Разбег, толчок, переход через планку, приземление. Прыжок перешагивание, перекидной. Низкий старт	1			<i>Оценить технику частей прыжка</i>
90	Прыжки в высоту		1			
91	Прыжок в высоту	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Растяжки. Прыжок в высоту (в целом) перешагивание, перекидной.	1			<i>Оценить технику разных прыжков</i>
Кроссовая подготовка			9			
92	Бег по пересеченной местности.	Бег до 23-25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ в парах. Смешанное передвижение 500-600-200. Специальные упражнения метателя	1			Бег до 23-25 мин
93 – 94	Бег с изменением скорости.	Бег до 15-20 мин с изменением скорости М-3 раза по 500м. М-2 раза по 250 м.	1			<i>Оценить технику метания</i>
95- 96	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег в равномерном темпе до 20-25 мин. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты (500-700гр) на дальность.	1			Бег до 20-25 мин
97	Метание гранаты		1			<i>Оценить технику метания</i>
98	Метание гранаты		1			М Д 32 м 22 м 38 м 18 м

						26 м 11 м
99 - 100	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение	Бег с преодолением препятствий до 25 мин, 20 мин. Смешанное передвижение 600-200, 400-200, 800-400. Игра в гандбол	2			Бег с преодоле нием препятствий до 25 мин
101	Лёгкая атлетика (2 ч)Спринтерский бег	Специальные беговые упражнения. Бег на 100 м с максимальной скоростью. Пожелание	1			М Д 13,5 16,0 14,0 16,5 14,3 17,0
102	Спринтерский бег		1			

Контрольные тесты 10 класс

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Контрольные упражнения 10 класс

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	220	210	180	200	180	170
Прыжок в длину с разбега	420	400	380	400	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	120	115	115	110	105
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	23	21	18
Отжимание	56	40	30	25	10	8
Отжимание в упоре на брусьях	15	10	8	-	-	-
Подтягивание	14	12	10	24	16	10
Поднимание ног до <90 градусов	18	16	13	21	18	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	23	18	12
Челночный бег 10X10	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,30	15,00	15,30	11,00	11,30	12,40
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	5	3	1	-	-	-
Удержание ног под <90 градусов на ш/стенке(с)	14	12	10	15	13	11
Бросок набивного мяча(1кг)	12	10	8	10	8	6
Вис на перекладине (с)	46	35	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	14	12	10	13	11	9
Удержание угла на брусьях	6	4	2	-	-	-

Контрольные тесты 11 класс

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из висана высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Контрольные упражнения 11 класс

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	240	225	210	210	190	170
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	26	21	18
Отжимание	46	37	24	26	20	15
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9		-	-
Подтягивание	16	14	12	26	20	12
Поднимание ног до <90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	25	18	12
Челночный бег 10X10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,00	14,30	15,00	10,00	10,30	12,00
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	6	4	2	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	15	13	11	16	14	12
Бросок набивного мяча(1кг)	13	11	8	11	9	6
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-

Критерии оценивания:

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся, в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы (основную, подготовительную, специальную). Занятия в этих группах отличаются, объёмом и структурой физических нагрузок, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся должен предоставить справку, заверенную врачом.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, присутствуют на уроке под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- *Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;*
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;

- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Оборудование и приборы:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастическая стенка и палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, обручи, лыжи и лыжные палки.

Перечень учебно-методического обеспечения

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. М.: Просвещение, 2021г., рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /В. И. Лях. — 6 изд. М.: Просвещение, 2021;

Дополнительная литература:

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М.: Вако,2007г.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,2011г.
3. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности. – Курск, 2010г.
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в школе. Методическое пособие. – М: Сфера, 2009г.