

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска средняя  
общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №64

«Рассмотрено»

Руководитель МО


 М.А. Трускова/

Протокол МО

№ 1 от «28» августа 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора по НМР

 Г.А. Хоревская/

Протокол НМС

№ 1 от «31» августа 2020г.

«Утверждено»

Директор

 И. Газенкамф/

Приказ

№ 04 от «31» августа 2020



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

среднего общего образования по учебному предмету  
«Физическая культура»

**Разработчик(и):** Наралиева Я.С., Трускова М.А.,

Кирпиченко Б.С., Викулова Н.А.

2020-2021 учебный год  
г. Иркутск

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовая основа рабочей программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред. от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.)
- Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (ред. от 3 июня 2008 г., 31 августа, 19 октября 2009 г., 10 ноября 2011 г., 24, 31 января 2012 г., 23 июня 2015 г., 7 июня 2017 г.)
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345».
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ с углублённым изучением отдельных предметов №64 от 31.08.2015г. (ред. от 23.11.2017г.)

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного курса и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и основной образовательной программой среднего общего образования образовательной организации.

Программа рассчитана на 210 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам:

10 класс – 105 часов

11 класс – 105 часа

**Главной целью** реализации учебного предмета «Физическая культура» являются:

- 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;

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## **Технологии, используемые в обучении:**

### **Игровые технологии**

**Цель использования образовательной технологии:** Повышение мотивации на развитие физических и психических качеств учащихся. Активизация познавательной деятельности учащихся, реализация мотивов общения, моральных, волевых качеств, развитие любознательности и познавательного интереса к предмету через игровую деятельность. Игровые приемы и ситуации выступают как средство побуждения и стимулирования учащихся к обучению, способствуют овладению учащимся навыками совместной коллективной деятельности, формированию универсальных учебных действий (коммуникативных, регулятивных, личностных). Направлена на активизацию учебного процесса, развитие творческой активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимания учащихся и стимулирования умственной и спортивной деятельности. Повышение уровня здоровья и физической работоспособности за счет применения игровых здоровьесберегающих методик.

На каждом уроке физической культуры применяю элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям Подвижные игры, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол)
- для развития различных физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры)
- для укрепления здоровья и повышения высокого уровня работоспособности (игры с шарами Су-Джоку, с массажными мячами, стрессболами)
- для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения
- для увеличения положительных эмоций от занятий физической культуры и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом. Повысился интерес учащихся к учебной деятельности и эффективность усвоения нового материала, улучшилась психологическая комфортность на уроке. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все психологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, способствовало воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности.

**Результат использования образовательной технологии:** Улучшились физические способности. Обучающиеся научились принимать ответственные решения в сложных ситуациях, повысились результаты в соревнованиях. В школьных соревнованиях увеличился численный состав команд от класса. Увеличилось количество учащихся, регулярно занимающихся спортивными играми.

### **Групповые технологии**

**Цель использования образовательной технологии:** Достижение высокого уровня усвоения содержания учебного материала. Обеспечение активности учебного процесса, деятельностного подхода в обучении. Формирование универсальных учебных действий (коммуникативных, регулятивных, личностных). Развитие навыков передачи личного двигательного опыта между обучаемыми участниками одной группы.

Использую групповые технологии на всех этапах урока:

1. В подготовительной части урока для проведения наиболее эффективной разминки, подготовки к основной работе;
2. В основной части урока для наилучшей организации учащихся в ходе достижения основной цели конкретного урока (эстафеты, групповые круговые тренировки (на станциях), игры с заданиями на различные действия пр. Каждой группе я ставлю определенную задачу или одинаковую, что создает соревновательную мотивацию. Группа самостоятельно выбирает лидера, либо лидер выделяется в ходе выполнения задания, что способствует развитию лидерских качеств. Создается атмосфера взаимопомощи, взаимопонимания, сотрудничества.
3. В заключительной части урока игры в группе. А также для сплочения обучаемых я использую массажные практики в группе.

**Результат использования образовательной технологии:**

1. Сформированы навыки работы в команде ( умеют распределять обязанности среди членов группы, возросла ответственность за коллективный результат, ребята научились принимать совместные решения).
2. Обмен двигательным опытом позволил расширить диапазон умений и навыков. Групповые технологии дали возможность даже слабо успевающему ученику не испытывать больших затруднений в работе благодаря ощущению поддержки, помощи и понимания товарищей.
3. Повысился интерес к дисциплине. Произошло сплочение учащихся.
4. Сформировано умение понимать друг друга, действовать в социуме с учетом мнения и интересов других людей, совместно работать при выполнении разных двигательных действий.

### **Соревновательные технологии**

**Цель использования образовательной технологии:** Развитие умения быстро ориентироваться в изменяющихся условиях, принимать решения в зависимости от сложившейся ситуации. Формировать навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентировать на групповые и индивидуальные действия, поощрять стремление к успеху, стимулировать максимальное проявление двигательных способностей.

На каждом уроке физической культуры применяю элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных и тактических действий
- для повышения эмоциональной направленности урока
- увеличения интереса к игре, повышения мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств.

**Результат использования образовательной технологии:**

Повышение уровня технической и тактической подготовленности учащихся. Занимающиеся показывают высокие результаты в соревнованиях разного уровня. Принимают участие в соревнованиях по различным видам спорта. Учащиеся с интересом посещают уроки физической культуры . Увеличилось количество учащихся, регулярно занимающихся спортом.

### **Технология дифференцированного обучения**

**Цель использования образовательной технологии:** Определение для каждого ученика (группы учеников ) наиболее эффективного и целесообразного вида учебной деятельности, формы работы на уроке и типа заданий на дом, исходя из его индивидуальных особенностей ( уровень подготовки, развитие физических качеств, состояние здоровья )

Применяю данную технологию на каждом уроке с учетом индивидуального уровня развития ребенка, физического состояния, а также критерия деления групп по половым признакам, даю выполнение разного количества повторений одного и того же упражнения. Для более ослабленных детей это соответственно меньшее количество раз, или удлинение отдыха между повторениями или сериями. Для более сильных детей, или учащихся, которые освоили двигательное действие быстрее других, даю большее количество повторений или усложняю двигательное действие. Освобожденные от занятий физической культурой ученики тоже принимают участие в организации урока – это помощь в судействе, подача инвентаря. Для освоения материала им выдается выполнение домашнего задания по типу доклада, реферата по данной теме урока. Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, в зависимости от их заболевания, даю задание найти комплекс лечебной физической культуры . Обязательно провожу индивидуальную работу с обучающимися , у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения. При объяснение нового материала предлагаю показать выполнение двигательного действия учащегося, который ходит в спортивную секцию по данному виду спорта. Тем самым привлекая его интерес, и побуждая других детей

научится также. При оценке физической подготовленности учитываю, как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки учитываю и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Результат использования образовательной технологии:**

Обеспечение комфортной образовательной среды посредством индивидуального подхода к каждому ученику в зависимости от уровня его физической подготовленности. Создаётся возможность избежать ситуации неуспешности в учебе, подтягивать слабых обучающихся и дать новые стимулы для личного роста сильным ученикам. Поддерживать и повышать мотивацию обучения по физической культуре.

**Личностно-ориентированная технология**

**Цель использования образовательной технологии:** Создание системы психолого-педагогических условий, позволяющих в едином классном коллективе работать с ориентацией не на «усреднённого» ученика, а с каждым в отдельности, с учётом индивидуальных познавательных возможностей. Развитие личности человека, раскрытие его возможностей, талантов, становление самосознания, самореализации. Формирование умений самостоятельно приобретать и использовать полученные знания, принимать самостоятельные и ответственные решения, планировать свою деятельность, прогнозировать и оценивать её результаты, принимать ответственность за себя и своё окружение, строить с другими людьми отношения сотрудничества и поддержки. Стараюсь на каждом уроке способствовать эффективному накоплению каждым ребенком своего собственного личного опыта. Объясняю для чего необходимо умение того или иного двигательного действия, и как это может пригодится в будущем. Предлагаю детям различные учебные задания и формы работы. Провожу нестандартные формы урока. Стараюсь дать больше информации о нетрадиционных видах гимнастики для дальнейшего применения в жизненной практики для оздоровления. Стремлюсь выявить реальные интересы детей и согласовать с ними подбор и организацию учебного материала. Веду индивидуальную работу с каждым ребенком, помогаю самостоятельно спланировать свою деятельность. Даю на дом составить комплексы утренней зарядки, комплексы для укрепления различных групп мышц. Также провожу тесты, или даю их для самостоятельного проведения дома по определению уровня физического здоровья, физических качеств, работы систем организма. И затем позволяю самостоятельно составить комплекс мероприятий для повышения результатов теста. Ориентирую детей на развитие недостающих им физических качеств для успешного личностного результата. Успешным детям по видам спорта предлагаю посещение секций для дальнейшего совершенствования уже имеющегося у них навыка. Провожу беседы как с детьми, так и с родителями, ориентируя их для дальнейшего занятия в спортивных секциях. Обращаю внимание на определенные трудности в обучение двигательного действия у учеников. Даю индивидуальные методические указания, осуществляю повторный показ, принимаю участие в задании с отстающим ребенком для облегчения условий. Важным считаю оценивание не только умений ученика, но и усилий. Такое положение особенно важно для осуществления эмоциональной поддержки подростков с низким уровнем физического развития и стимулирования более продуктивной учебной деятельности учеников с высоким уровнем физических способностей.

**Результат использования образовательной технологии:**

Привлечение большего числа учащихся к занятиям физической культурой. Ученики осваивают учебный материал на различных уровнях в зависимости от физических способностей и индивидуальных особенностей. Оказываясь в ситуации поддержки, одобрения, сотрудничества, успеха повысился интерес к результатам своей учебной деятельности. Повысилась самооценка учащихся. Создаётся положительный психологический климат в классе. Дети верят в свои силы, стали более инициативные и самостоятельные.

Применяют полученные знания на практике.

## **Технология проектного обучения**

**Цель использования образовательной технологии:** Создать условия, при которых учащиеся:

- самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников;
- учатся пользоваться приобретёнными знаниями для решения познавательных и практических задач;
- приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах;
- развивают у себя исследовательские умения (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения эксперимента, анализа, построения гипотез, обобщения);
- формируют высокий уровень правовой культуры.

Порядок действий при составлении проекта:

### 1. Подготовительный этап:

- знакомя с сутью проектной технологии;
- выбираю темы и цели проекта (через проблемную ситуацию, беседу, анкетирование и т.д.);
- определяю количество участников проекта, состава группы.

### 2. Основной этап:

- планируем действия;
- формулирую задачи;
- определяем источники информации;
- обсуждаем этапы работы и формы представления результата.

### 3. Исследовательская деятельность:

- изучаем источники информации;
- систематизируем информацию;
- проводим опрос;
- формулируем выводы;
- оформляем результаты.

### 4. Завершающий этап:

- учащиеся представляют результаты работы;
- коллективно обсуждаем;
- осуществляем полемику;
- анализируем результаты: что получилось и не получилось.

**Результат использования образовательной технологии:**

1. Развиваются творческие способности ученика и логическое мышление.
2. Повышается мотивация к изучению предмета.
3. Индивидуальный темп работы над проектом обеспечивает выход каждого ученика на свой уровень развития.
4. Глубокое, осознанное усвоение базовых знаний обеспечивается за счёт универсального их использования в разных ситуациях.

## **Информационно-коммуникативные технологии**

**Цель использования образовательной технологии:** Формировать учебно - познавательную, информационную, общекультурную компетенции. Активизировать мыслительную деятельность учащихся. Вызвать и поддерживать интерес к предмету. Способствовать дифференцированному подходу к обучению.

Применяю информационно-коммуникационные технологии, если надо закрепить изученный материал, или если нет возможности показать технические действия, например, по гимнастике, т.к не все залы оснащены гимнастическим оборудованием, или лыжной подготовке, плавания, то я даю ребятам сделать проект. Могут быть индивидуальные задания, подготовка рефератов, докладов, выполнение тестов. Групповые задания, учащиеся разделены на группы по списку дополнительного материала

по изученной теме, или весь класс выполняет проект. Результатом проекта может являться презентация, видеоролик. Также я даю ссылки для нахождения материала по физической культуре, они его обрабатывают, и присылают результаты на мою почту. Например, я разместила тест по баскетболу на своем сайте, они зашли, скачали, ответили и переслали. Или учащиеся разделяются на группы. Одни выполняют роль журналистов - собирают материал по физической культуре, находят статьи, сами могут брать интервью, записывая на диктафон. Другие репортеры - собирают фотографии к теме, и режиссеры, которым отдают найденный материал, и они делают презентации. Работа выполняется по типу квест-технологий.

Учебные электронные ресурсы я применяю в качестве:

- иллюстраций учебного материала (техника выполнения упражнения);
- поддержки учебного материала (тесты, задания);
- источника учебного материала (разработка задания для самостоятельной работы учащихся).

На теоретических уроках, классных часах по физкультуре использую следующие цифровые образовательные ресурсы: самостоятельно созданные презентации, готовые электронные приложения (конструкторы уроков, интерактивные наглядные пособия, учебные фильмы, презентации)

Владение ИКТ позволяет мне использовать компьютер в разных целях:

- как средство наглядности учебного процесса (мною разработаны презентации к урокам в программе PowerPoint, тесты, схемы);
- как средство разработки и подготовки различных видов учебно - методического материала (поурочное планирование, интерактивные тесты, методические разработки).

#### **Результат использования образовательной технологии:**

Все учащиеся создавая материал, обмениваясь информацией, получили новые знания и углубили знания по физической культуре и спорту.

Сформированы навыки работы с печатными и электронными источниками информации и работы с мультимедийным оборудованием.

Повысилась эффективность образовательного процесса, качество знаний 100%, появилась возможность углубить знания у всех в не зависимости от физического состояния и здоровья.

Возросла мотивация учащихся в изучении предмета.

Расширились возможности творческой деятельности учащихся (оформление материалов своей деятельности и их презентация).

#### **Методы и формы контроля:**

**Педагогический контроль** — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей ФВ для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения). На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса. В практике ФВ используется 5 видов педагогического контроля.

1. *Предварительный контроль* проводится в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности учащихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния учащихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок учащихся.

5. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

### **Методы контроля.**

В практике ФВ применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на



занятии по ЧСС и др. Большую информацию преподаватель получает с помощью метода *педагогических наблюдений*. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физ. нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.). *Метод опроса* представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения — это результат физиол. процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности учащихся. Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о уровне физической подготовленности учащихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физическую нагрузку. Для контроля за освоением техники могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения. Основным методом контроля за усвоением знаний является *устный опрос*, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие); 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов. В практике ФВ применяется письменный опрос с помощью программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (программированный контроль знаний). Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы ФВ позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности учащихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов ФВ и повышает объективность результатов учебной работы. Осуществляя ФВ, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья учащихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: *предварительный* (до начала организации педагогического процесса), *текущий* (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и *итоговый* (по завершению учебного года). В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости уроков;

пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья учащихся.

### **Формы промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по физической культуре подразделяется на текущую, (включающую в себя поурочное, потематическое и почетвертное оценивание образовательных результатов обучающихся) и промежуточную (годовую).

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуются не только собственно оценочная, но и стимулирующая, и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Промежуточная (итоговая) оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **Критерии оценивания успеваемости**

### **по базовым составляющим физической подготовки учащихся**

#### **I. Знания**

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, проектная деятельность.

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

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

## **III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность:**

Учащийся умеет:

-самостоятельно организовать место занятий;

- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги

## **IV. Уровень физической подготовленности учащихся:**

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные семестры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся специальной медицинской группы (СМГ)**

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических

нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

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

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении *текущей* отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

**Промежуточная (итоговая) отметка** по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-

оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

**Учебник:**

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 255 с.

**Пособие для обучающегося:**

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 255 с.

**Пособие для педагога:**

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 80 с;

"Физическая культура. 10 класс. Поурочные разработки к УМК В. И. Ляха. ФГОС"/изд. — Вако, 2019. — 288 с;

"Физкультура. 11 класс. Поурочные разработки. К УМК В.И. Ляха. ФГОС"/изд. – Вако, 2019. – 288 с.

"Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. ФГОС"/ Марченко И. Н., Шлыков В. К. - 3-е изд. – Учитель, 2020. – 108 с;

"Основы теории физической культуры. 10-11 классы. Учебное пособие"/ Собянин Ф. И., Быченкова М. Г., Замогильнов А. И. – изд. Владос 2019. – 151 с.

Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/96017/>

**Электронные образовательные ресурсы:** расположены на сайте школы в разделе «Информационно – библиотечный центр» во вкладке «Методическая копилка»

**Контрольно-измерительные материалы:** расположены на сайте школы в разделе «Информационно – библиотечный центр» во вкладке «Методическая копилка»

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура»**

ФГОС **среднего** общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

### **Планируемые личностные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования**

#### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- 1) 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;
- 2) готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 3) 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;
- 4) 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;
- 5) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- 6) неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- 1) 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;
- 2) 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);
- 3) формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- 4) воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- 1) 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;

- 2) 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;
- 3) 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;
- 4) интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- 5) 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;
- 6) приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- 7) готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся с окружающими людьми:**

- 1) 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;
- 2) принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- 3) 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;
- 4) 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);
- 5) развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

- 1) 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;
- 2) 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;
- 3) 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;

4) эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

1) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

2) положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

1) уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

2) осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

3) готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

4) потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

5) готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

1) самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2) оценивать возможные последствия поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3) ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4) оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5) выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6) организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7) сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

1) искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- 2) критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- 3) использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 4) 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;
- 5) выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- 6) выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- 7) менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- 1) 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;
- 2) при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- 3) координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- 4) развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- 5) распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Универсальные учебные действия, формируемые в 10-11 классах при обучении по ФГОС СОО**

<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимать цель деятельности и составлять план ее реализации; самостоятельно контролировать и корректировать деятельность; видеть все возможные ресурсы для достижения цели (П; Р);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей (П; Р);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимать приемы продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, принимать позиции других участников деятельности (К; Л);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности (К; Л);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различать особенности учебно-исследовательской и проектной деятельности, овладевать навыками разрешения проблем, возникающих в образовательных отношениях (П);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем (П);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Быть готовым и способным к овладению информационно-познавательной деятельностью на основе алгоритмов, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников (П; Р);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Быть готовым и способным к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников (П; Р).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимать способы применения средств информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм,</li> </ul>

норм информационной безопасности (П; К);	норм информационной безопасности (П; К);
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видеть многообразие различных социальных институтов (П);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь определять назначение и функции различных социальных институтов (П);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения (Р; К; Л);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей (Р; К; Л);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть языковыми средствами с использованием адекватных языковых ресурсов (П; К);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства (П; К);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать навыки познавательной рефлексии как понимания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения (П; Л; Р).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть 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 (П; Л; Р).</li> </ul>

### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы**

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Предметные результаты четырех видов:

- «Выпускник научится – базовый уровень»,
- «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень»,
- «Выпускник научится – углубленный уровень»,

«Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень».

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- 1) понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- 2) умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- 3) осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p> <p><i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>

**Содержание учебного предмета  
«Физическая культура – базовый уровень»**

класс	Тема
<b>10 – 11 класс</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного предмета «Физическая культура»</b></p> <p><b>Теоретическая часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.</li> <li>- Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.</li> <li>- Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).</li> <li>- Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.</li> </ul> <p><b>Практическая часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Гимнастика.</b> Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.</li> <li>- Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.</li> <li>- Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.</li> <li>- Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.</li> <li>- разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.</li> <li>- Перекладина высокая. Подтягивание. Брусья. Сгибание, разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега</li> </ul>

под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Легкая атлетика** и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

- Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

- Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Спортивные игры**

- Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

- Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

- Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

#### **Подвижные игры и эстафеты:**

- Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

- «Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

- Формы контроля и критерии оценки

- Основными формами контроля являются зачетные занятия.

- Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;

- общая физическая подготовленность;

- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.

- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

**Лыжная подготовка.** Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км

(девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок:

распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение

дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). 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.

### Тематическое планирование

Название раздела	Название темы		Кол-во часов
<b>10 – 11 класс</b>			
	Юноши	Девушки	
Основы знаний о физической культуре.	<p><i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием</i></p> <p><i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i></p> <p><i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i></p> <p><i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i></p> <p><i>Основы организации и проведения соревнований.</i></p> <p><i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i></p> <p><i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i></p> <p><i>Приёмы закаливания.</i></p> <p><i>Приёмы самоконтроля.</i></p>		В процессе урока
Спортивные игры (волейбол)	<p><i>Приём и передача мяча (верхняя передача в парах с шагом; передача мяча сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.) – 4ч.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия игроков (прямой нападающий удар) – 3ч.</i></p> <p><i>Подача мяча (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача) – 6ч.</i></p> <p><i>Тактические действия (одиночное блокирование, групповое блокирование нападающего удара и страховка блока; позиционное нападение с изменением позиций; учебно-тренировочные игры) – 11ч.</i></p>		24ч.



Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча ( <i>ведение мяча с приемами обыгрывания защитника; ведение мяча с поворотом, с изменением направления, обводкой; ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</i> ) – 4ч.		24ч.
	Ловля и передачи мяча ( <i>передачи мяча в парах различными способами на месте; передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении с сопротивлением защитника; ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</i> ) – 4ч.		
	Защитные действия баскетболиста ( <i>действия против игрока без мяча и игрока с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание</i> ) – 2ч.		
	Броски мяча в корзину ( <i>броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в прыжке, со средних и дальних расстояний</i> ) – 4ч.		
	Технико-тактические действия ( <i>индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; учебно-тренировочные игры</i> ) – 10ч.		
Гимнастика с элементами акробатики	Висы и упоры – 2ч.		24ч.
	<i>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.</i>	<i>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней перекладине; упор присев на одной ноге, соскок махом.</i>	
	Опорный прыжок – 4ч.		
	<i>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115</i>	<i>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и</i>	

	– 120 см (10 класс) и 120 – 125 см (11 класс)	толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	
Акробатика – 3ч.			
	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из освоенных элементов.	Кувырок вперед, назад; «мост»; полушпагат. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов.	
Упражнения в равновесии/лазание по канату – 3ч.			
Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.			
	Лазание по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической стенке без помощи ног.	Лазание по канату в два приема. Лазание по шесту, гимнастической стенке с помощью ног.	
Элементы ритмической гимнастики – 12ч.			
		Содержание комплекса ритмической гимнастики. – 2ч. Упражнения стоя, сидя и лежа. – 3ч. Элементы стрейтчинговой гимнастики. – 3ч.	

Легкая атлетика	Совершенствование техники длительного бега ( <i>бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин, бег на 3000 м – юноши; бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин, бег на 2000 м - девушки</i> ) – 4ч.	21ч.
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега ( <i>прыжки в длину с 13–15 шагов разбега</i> ) – 7ч. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега ( <i>прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега</i> ) – 6ч.	
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность ( <i>метание мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния 20 м – юноши, 12–14 м – девушки. Метание гранаты весом 700 г – юноши, 500 г – девушки с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов.</i> ) – 4ч.	
Лыжная подготовка	Виды лыжных ходов ( <i>попеременный четырехшажный ход, коньковый ход</i> ) – 6ч.	12ч.
	Приёмы торможения ( <i>торможение поворотом в движении, «плугом», упором</i> ) – 3ч.	
	Лыжные гонки ( <i>прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) – 10 класс; прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) – 11 класс; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование</i> ) – 3ч.	

**Календарно-тематическое планирование на 2020 - 2021 учебный год**

**11 класс, 105 часов**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Примечание</b>
<b>Раздел I.Лёгкая атлетика – 12 часов</b>			
<b>1</b>	<i>сентябрь</i>	Правила по техники безопасности. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры.
<b>2</b>		Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег.	§22 стр.112-121 прочитать
<b>3</b>		Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	
<b>4</b>		Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	
<b>5</b>		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег.	
<b>6</b>		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. Челночный бег.	Отв. на вопр. №1-4 стр.122
<b>7</b>		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения.	
<b>8</b>		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	
<b>9</b>		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Выполнить задания №1,2 стр.122
<b>10</b>		Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники.	§1 стр.8-10 прочитать, отв. на вопр. №1-3 стр.10
<b>11</b>		Метание гранаты (500г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	
<b>12</b>		Метание гранаты на дальность.	
<b>Раздел II.Спортивные игры. Баскетбол – 24 часа</b>			
<b>13</b>		Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i>	ТБ на уроках баскетбола

14	Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	§17 стр.67-73 прочитать
15	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	
16	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
17	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Отв. на вопр. №1-3 стр.73
18	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	
19	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	
20	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
21	Защитные действия: вырывание и выбивание	Выполнить задания №1,2 стр.74
22	Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	
23	Броски мяча в кольцо в прыжке	§2 стр.11-13 прочитать
24	Броски мяча в кольцо в прыжке.	Отв. на вопр. №1-4 стр.13
25	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Выполнить задание стр.13
26	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	§3 стр.13-18 прочитать
28	Индивидуальные тактические действия в защите.	Отв.навопр. №1-3 стр.18
29	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Выполнить задание №1 стр.18
30	Командные тактические действия. Зонная защита	Выполнить задание №2 стр.18
31	Командные тактические действия. Зонная защита	§4 стр.18-21 прочитать
32	Командные тактические действия. Зонная защита	Отв.навопр. №1,2 стр.21
33	Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	Выполнить задания №1-3 стр.18

34	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	§5 стр.22-23 прочит., выполнить задание №2 стр.23
35	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	
36	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.	
<b>Раздел III. Гимнастика – 24 часа</b>		
37	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики.
38	Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	§21 стр.100-111 прочитать
39	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат	
40	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Отв. на вопр. №1-3 стр.111
41	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	Выполнить задания №1,2 стр.111
42	Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	
43	Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	
44	Комбинация упражнений в равновесии	
45	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	§6 стр.24-26 прочитать
46	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Отв. на вопр. №1-4 стр.26
47	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Выполнить задание стр.26
48	Техника выполнения опорного прыжка	
49	Содержание комплекса ритмической гимнастики	§7 стр.26-32 прочитать
50	Упражнения стоя	Отв. на вопр. №1,2 стр.32
51	Упражнения сидя и лежа	Отв. на вопр. №3,4 стр.32
52	Элементы стрейтчинговой гимнастики	Отв. на вопр. №5,6 стр.32
53	Упражнения с обручем	Выполнить задания №1,2 стр.33

54	Упражнения с обручем	Выполнить задания №3,4 стр.33
55	Упражнения с обручем	Выполнить задания №5,6 стр.33
56	Упражнения с гимн. палкой	§8 стр.33-35 прочитать
57	Упражнения с гимн. палкой	Отв. на вопр. №1 стр.35
58	Составление комплексов ритм.гимнастики	Отв. на вопр. №2 стр.35
59	Составление комплексов ритм.гимнастики	Отв. на вопр. №3,4 стр.35
60	Составление комплексов ритм.гимнастики	Выполнить задание стр.36
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка – 12 часов</b>		
61	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж. <i>Приемы закаливания.</i>	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.
62	Попеременный четырехшажный ход.	
63	Попеременный четырехшажный ход.	§23 стр.122-128 повторить
64	Попеременный четырехшажный ход.	§23 стр.128-132 прочитать
65	Коньковый ход.	Отв. на вопр. №1-3 стр.132
66	Коньковый ход.	Выполнить задания №1,2 стр.132
67	Коньковый ход.	§9 стр.36-38 прочитать
68	Торможение поворотом в движении.	Отв. на вопр. №1-3 стр.39
69	Торможение «плугом».	Выполнить задания №1,2 стр.39
70	Торможение упором.	
71	Передвижение на лыжах до 8 км	§10 стр.39-42 прочитать
72	Лыжные гонки	
<b>Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа</b>		
73	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	

74	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Отв. на вопр. №1,2 стр.42
75	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	
76	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	
77	Прямой нападающий удар.	Отв. на вопр. №1,2 стр.42
78	Прямой нападающий удар.	Отв. на вопр. №3,4 стр.42
79	Прямой нападающий удар.	
80	Нижняя прямая подача.	Выполнить задание стр.42
81	Нижняя прямая подача.	§11 стр.43-44 прочитать
82	Нижняя прямая подача.	
83	Верхняя прямая подача.	Отв. на вопр. №1,2 стр.45
84	Верхняя прямая подача.	Отв. на вопр. №3-5 стр.42
85	Верхняя прямая подача.	
86	Одиночное блокирование.	Выполнить задание стр.45
87	Одиночное блокирование.	§19 стр.82-92 прочитать
88	Одиночное блокирование.	
89	Групповое блокирование нападающего удара.	Отв. на вопр. №1-3 стр.42
90	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Выполнить задания №1,2 стр.92
91	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	
92	Позиционное нападение с изменением позиций.	§12 стр.45-49 прочитать
93	Позиционное нападение с изменением позиций	Отв. на вопр. №1,2 стр.49
94	Позиционное нападение с изменением позиций	Выполнить задания №1-4 стр.49



95	Учебно-тренировочные игры.	§13 стр.50-52 прочитать
96	Учебно-тренировочные игры.	Отв. на вопр. №1-3 стр.53
<b>Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов</b>		
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполнить задания №1,2 стр.53
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	§14 стр.53-56 прочитать; отв. на вопр. и выполнить задание стр.56-57
99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	
100	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i>	
101	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники.	
102	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения	
103	Низкий старт и стартовый разгон.	
104	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	
105	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	

Фонд оценочных средств

Приложение