

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №6»**

**МОУ СШ № 6**

**УТВЕРЖДЕНО**

**директор МОУ СШ№6**

---

**Меледина И.Ю.**  
**Приказ №01-11/241**  
**от «29» августа 2023г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для учащихся 11 классов**

## 1. Пояснительная записка.

Данная программа по физической культуре предназначена для 11 а,б классов общеобразовательной школы. Основанием для составления рабочей программы служат нормативно-правовые, методические документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры на федеральном, региональном и муниципальном уровне.

1. Конституция Российской Федерации (гл.2, статья 47).
2. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России № 413 от 17 мая 2012 года) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29.06.2017 г
4. СанПин 2.4.2 2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях.
5. Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
6. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»
7. Приказ Минобрнауки России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
8. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
9. Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012. №МД- 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
10. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018 г.
11. Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2020/2021 учебный год, утвержденные приказом Министерства просвещения от 28.12.2018 года № 345
12. Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2020-21 г.г.
13. Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2020-2021 учебный год приказ №01-11/241 от 26 августа 2020 г.
14. Основная образовательная программа среднего общего образования МОУ СШ №6, утверждённая приказом № 01-11/283 от 25.08.2018г.

УМК: В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- «Просвещение» 2019 г.

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – Просвещение, 2019г.

## 2. Цели и задачи реализации программы.

**Цель-** 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. Данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **3. Общая характеристика учебного курса**

Физическое воспитание в средней школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **4. Структура и содержание программы**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, единоборств, плавания). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)

**Содержание учебного курса.**

	Содержание раздела программы	Характеристика видов деятельности учащихся
	<b>Раздел 1.Знания о физической культуре-5ч</b>	
	<p><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p> <p>1.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>2.Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 3.Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p> <p>4.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>5.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>Узнают о современных оздоровительных системах физического воспитания. Определяют их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Узнают об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Определяют основные направления развития физической культуры в обществе а так же формы организации занятий физической культурой. Готовят рефераты, презентации по данной тематике раздела.</p> <p>Знакомятся с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой . Узнают что включает в себя физическая культура человека и какие факторы влияют на ее развитие. Раскрывают основные понятия физической культуры. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Готовят рефераты, презентации на темы данного раздела.</p> <p>Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают понятия физической, технической подготовки и спортивной .</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p>

	<b>Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-1ч</b>	
	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры. Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
	<b>Раздел 3.Физическое совершенствование</b>	
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-3ч</b>	
	<p>1.Оздоровительные системы физической культуры.</p> <p>2. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений</p> <p>3.Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>Знакомятся с современными фитнес-программами. Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений адаптивной физической культуры; используют в жизни здоровьесберегающие технологии</p>
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	
3.2.1	<b>Гимнастика с основами акробатики-18ч</b>	

	<p>Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (девочки и мальчики). Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Прикладно - ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. и соблюдая правила безопасности.</p>
3.2.2	<b>Легкая атлетика-24ч</b>	
	<p>Беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; Эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега; Метание малого мяча, гранаты Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.; Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i> Прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка.</p>	<p>Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
	<b>Лыжная подготовка-21ч</b>	
3.2.3	<p>Передвижения на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км (д), до 8 км(ю). Подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление полос препятствий. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Прикладно - ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка.</p>	<p>Раскрывают понятие "стиль" катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
3.2.4	<b>Спортивные игры-24ч</b>	

	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
3.2.5	<b>Плавание-3ч</b>	
	Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания. Название способов плавания. Специальные упражнения для изучения техники плавания на суше и в воде. Плавание как средство отдыха. Безопасное поведение в открытых водоемах. Прикладно - ориентированные упражнения	Овладевают основными приемами плавания Соблюдают требования и правила во избежании несчастных случаев. Описывают технику плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками.
3.2.6	<b>Единоборства-3ч</b>	Овладевают основными приемами в единоборствах .Соблюдают требования и правила во избежании несчастных случаев. Описывают технику выполнения приемов осваивают ее самостоятельно. Применяют упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками.
	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы лежа и стоя. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки, защита от ударов.	

### 5.Формы организации учебного процесса.

Основной формой проведения учебных занятий по физической культуре являются:

Традиционная (урок)

Нетрадиционная (урок-игра, урок-соревнование)

Виды контроля:

Текущий контроль

Промежуточная аттестация

Тематический контроль

Итоговый

Форма контроля:

Зачет:

- практическое выполнение определенных видов упражнений из разделов и тем программы;
- основы знаний
- тесты, контрольные упражнения по физической подготовленности.
- реферат, презентация, проект на темы из разделов программы изучаемого курса программы.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

В соответствии с примерными программами общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируется:

- система знаний о физической культуре;
- опыт двигательной (физкультурной) деятельности;
- умения физического совершенствования.

*Критерии оценивания* (качественные и количественные) этих результатов определяют оценку учащегося.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физического совершенствования, включенными в обязательный минимум содержания образования (ФГОС).

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития двигательных способностей: силовых, скоростных, координационных, общей выносливости, активной гибкости, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

### 1. Физическая культура как область знаний

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями. Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 1

Система оценивания теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура»

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»*
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал

\*Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом

### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 2

Система оценивания способов физкультурной деятельности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

### 3. Физическое совершенствование

Техника владения двигательными умениями и навыками

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 3

Система оценивания владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется, уверенно, слитно, свободно	Физическое упражнение выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Физическое упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Физическое упражнение не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Таблица 4

Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата

#### 6. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», изучение его рассчитано в объеме 3 часа в неделю и составляет 102 часа в отличие от ФГОСа (105ч), так как продолжительность учебного года в соответствии с решением Совета общеобразовательного учреждения утвержденного приказом по школе №01-11/193 от 26.08.2020 г составляет 34 учебных недели.

#### 7. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

##### **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

#### **Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета.**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения учебного курса

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

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

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

физической культуре.

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

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

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.



**Годовой план-график распределения учебного материала  
по физической культуре в 11 классе (3 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть: 27 часов	2 четверть: 21 час	3 четверть: 30 часов	4 четверть: 24 часа	Итого: 102 часа
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		3	<b>5</b>
<b>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>			<b>1</b>		<b>1</b>
<b>3. Физическое совершенствование</b>					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>1</b>	2			3
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности					
3.2.1. Легкая атлетика	12			12	24
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		18			18
3.2.3. Лыжная подготовка			21		21
3.2.4. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>			8		8
<i>Волейбол</i>	13				13
<i>Футбол</i>				3	3
<i>Плавание</i>				3	3
<i>Элементы единоборств</i>				3	3
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка	в процессе уроков				
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				

**Календарно-тематическое планирование 11 класс  
1 четверть-27ч.**

№ урока	№ ур по теме	Название раздела и тема урока	Дата проведения	Цифровые образовательные ресурсы
		<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час)</b>		
1.	1.1	Вводный инструктаж по От. Оздоровительные системы физического воспитания.		
		<b>2. Легкая атлетика-12ч</b>		
2	2.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Техника спринтерского бега. Бег гандикапом в парах, группой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326639/</a>
3.	2.2	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Соревнования в беге на 30 м.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
4.	2.3	Эстафетный бег. Техника передачи эстафеты. Старты из различных исходных положений. Тест: челночный бег 3*10 метров.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
5.	2.4	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Соревнование в беге на 100 м.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
6.	2.5	Метания м/ мяча, гранаты с 4-5 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель. Тест: подтягивание.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
7.	2.6	Метание м/ мяча, гранаты с полного и укороченного разбега на дальность и заданное расстояние. Метание по движущейся цели.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
8.	2.7	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (ю), 15-20 мин(д). Тест: прыжок в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
9.	2.8	Техника прыжка в высоту: подбор разбега, техника перехода через планку, техника приземления. Тест: наклон вперед.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
10.	2.9	Прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Тест: шестиминутный бег.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>
11.	2.10	Соревнования в прыжках в высоту. Бросок набивного мяча 3 кг (ю), 2 кг (д). на дальность и заданное расстояние.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>
12.	2.11	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		
13.	2.12	Соревнования в беге на 1000 метров		
		<b>3. Знания о физической культуре (1час)</b>		
14.	3.1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского		

		физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО )		
		<b>4.Волейбол (13 ч)</b>		
15	4.1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Волейбол. Передачи мяча на точность с собственного ,подбрасывания и партнера.		
16.	4.2	Приём и передача мяча в парах, тройках на месте, с перемещением.		
17.	4.3	Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением.		
18 3.4	4.4	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Техника верхней прямой подачи.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/</a>
19.	4.5	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Игра по упрощенным правилам волейбола.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>
20	4.6	Техника верхней прямой подачи с вращением. Прием мяча с подачи.		
21	4.7	Техника верхней прямой подачи без вращения (планирующая) Учебная игра по правилам.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a>
22	4.8	Зачет по теме: верхние прямые подачи мяча. Судейство игры учащимися.		
23	4.9	Техника прямого нападающего удара: ритм разбега, ударное движение кистью с собственного набрасывания.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
24.	4.10	Прямой нападающий удар с переводом, с передачи пасующего игрока. Одиночное блокирование. Страховка.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a>
25	4.11	Зачет по теме: прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.		
26.	4.12	Групповые тактические действия в нападении и защите.		
27	4.13	Командные тактические действия в нападении и защите.		
		<b>2 четверть-21час</b>		
		<b>1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час)</b>		
28.	1.1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений		
		<b>2.Гимнастика с основами акробатики -18ч</b>		
29	2.1	Инструктаж по ОТ на гимнастике. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении.		
30	2.2	Упражнения с набивными мячами, эспандерами, гантелями (ю), Комбинации упражнений с обручами, скакалками, большими мячами(д).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>

31.	2.3	Акробатика: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью(ю), сед углом, стойка на лопатка(д)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
32.	2.4	Акробатика: кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю), стоя на коленях наклон назад (д).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
33.	2.5	Акробатика: переворот боком, прыжки в глубину. Гимнастические комбинации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
34.	2.6	Зачет по теме: гимнастические комбинации. Упражнения на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Гимнастические эстафеты.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
35.	2.7	Опорный прыжок: техника прыжка ноги врозь через гимнастического коня (ю), прыжок углом (конь в ширину)-(д).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
36.	2.8	Опорный прыжок через гимнастического коня. Гимнастическая полоса препятствий.		
37.	2.9	Лазанье по канату, гимнастической стенке без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Ритмическая гимнастика.		
38.	2.10	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. ОРУ с предметами. Зачет по теме: опорный прыжок.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
39	2.11	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д), упражнения на гимнастической перекладине: подъем в упор силой. (ю).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
40.	2.12	Гимнастические брусья: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упор (ю), толчком двух ног вис углом, равновесие на нижней (д).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
41	2.13	Гимнастические брусья: подъем разгибом, сед ноги врозь (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Гимнастические эстафеты.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
42.	2.14	Гимнастические брусья: стойка на плечах, соскок махом назад(ю), Упор присев на одной ноге, соскок махом.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
43	2.15	ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой. Зачет по теме: комбинация на гимнастических брусьях.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
44	2.16	Комбинация элементов на гимнастической перекладине (ю), Комбинация элементов на гимнастическом бревне (д).		
45.	2.17	Круговая тренировка на развитие силовых способностей, гибкости, координации.		
46.	2.18	Зачет по теме: комбинация на гимнастической перекладине(ю), комбинация на гимнастическом бревне(д).		

47.	3.1	<b>3.Знания о физической культуре (1 час).</b> Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		
		<b>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>		
48.	4.1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег		
		<b>3 четверть-30часов</b>		
		<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>		
49.	1.1	Повторный инструктаж по ОТ. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
		<b>2. Лыжные гонки-21 час</b>		
50.	2.1	Инструктаж по ОТ на лыжных гонках. Подбор лыжного инвентаря. Первая помощь при травмах и обморожениях..		
51.	2.2	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
52.	2.3	Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
53	2.4	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные- прямой переход. Передвижение с максимальной скоростью.		
54.	2.5	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные- переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/</a>
55.	2.6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
56.	2.7	Техника основного варианта одновременного одношажного хода.		
57.	2.8	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.		
58.	2.9	Зачет по теме: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
59.	2.10	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.		
60.	2.11	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		

61.	2.12	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение учебной дистанции до 3 км.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/</a>
62.	2.13	Техника коньковых ходов. Ускорения 10 *100 м Эстафеты.		
63.	2.14	Зачет по теме: Преодоление подъемов и препятствий на лыжах Ускорения 4*300м.		
64.	2.15	Техника торможений «плугом», «упором», боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции до 5 км.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4638/start/326569/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4638/start/326569/</a>
65.	2.16	Развитие общей выносливости: прохождение дистанции до 5 км (д), до 8 км (ю).		
66.	2.17	Зачет по теме: коньковый ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
67.	2.18	Горнолыжная техника: спуск с горы: «змейкой»; с преодолением неровностей склона; с невысокого трамплина.		
68.	2.19	Зачет по теме: горнолыжная техника. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.		
69.	2.20	Развитие скоростной выносливости. Специализированная полоса препятствий		
70.	2.21	Соревнования на дистанции: 3 километра (д), 5километров(ю).		
		<b>3. Баскетбол-8часов</b>		
71	3.1	Инструктаж по От на спортивных играх. Баскетбол. Правила игры. Штрафной бросок.		
72.	3.2	Передача одной рукой снизу, одной рукой с боку. Вышагивание, скрестный шаг, поворот.		
73.	3.3	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Перевод мяча перед собой.		
74	3.4	Бросок мяча одной и двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра 3х3 (стритбол)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
75.	3.5	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
76.	3.6	Командное нападение. Взаимодействие с заслоном. Жонглирование. Учебная игра.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/</a>
77.	3.7	Зачет по теме: бросок мяча одной и двумя руками от головы в прыжке.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
78.	3.8	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Судейство игры учащимися.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>
		<b>4 четверть-24час</b>		
		<b>1.Знания о физической культуре (1 час)</b>		

79.	1.1	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья		
		<b>2. Плавание-3 часа.</b>		
80.	2.1	Инструктаж по ОТ на плавании. Кроль на спине. Старты.		
81.	2.2	Плавание на боку. Повторное проплывание отрезков 25 м. по 2-6 раз.		
82	2.3	Техника плавания брассом. Повороты.		
		<b>3.Элементы единоборств-3часа.</b>		
83	3.1	Инструктаж по ОТ на единоборствах Приемы самостраховки. Самоконтроль. Правила соревнований.		
84	3.2	Приемы борьбы лежа и стоя. Единоборства в парах. Судейство учебной схватки.		
85	3.3	Защита от удара ножом сверху. Учебная схватка.		
		<b>4. Футбол-3часа</b>		
86	4.1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Футбол. Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча подкатом, Финты. Игра в мини-футбол.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>
87	4.2	Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, страховка.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a>
88	4.3	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в футбол.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a>
		<b>5.Знания о физической культуре.(1 час)</b>		
89	5.1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.		
		<b>6.Легкая атлетика-12ч</b>		
90	6.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Прыжок в длину: подбор разбега, точность попадания на место отталкивания, приземление.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326639/</a>
91	6.2	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места-тест.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
92	6.3	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Прыжки через препятствия и на точность приземления.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
93	6.4	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Соревнования в беге на 30 метров.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
94	6.5	Старты из различных исходных положений, бег с гандикапом. Соревнования в беге на 100 метров.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>

95	6.6	Техника метания гранаты с укороченного и полного разбега, с колена, лежа. Челночный бег 3*10м-тест.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
96	6.7	Бег с преодолением препятствий и на местности. Шестиминутный бег-тест.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
97	6.8	Кроссовый бег 15-20 мин. Наклон вперед-тест.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
98	6.9	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание-тест.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>
99	6.10	Соревнования по метанию гранаты на дальность. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>
100	6.11	Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки.		
101	6.12	Соревнования в беге на 3000 метров(ю), на 2000 метров. (д).		
		<b>7.Знания о физической культуре.(1 час)</b>		
102	7.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.		