

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» (операционный 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
	Раздел 1.Знания о физической культуре-5ч	
	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни</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>

	Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-1ч	
	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. 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>
	Раздел 3.Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность-3ч	
	<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	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики-18ч	

	<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	Легкая атлетика-24ч	
	<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>
	Лыжная подготовка-21ч	
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	Спортивные игры-24ч	

	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	Плавание-3ч	
	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	Единоборства-3ч	
	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.	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.

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
1.Знания о физической культуре	1	1		3	5
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности			1		1
3. Физическое совершенствование					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	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
		1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час)		
1.	1.1	Вводный инструктаж по От. Оздоровительные системы физического воспитания.		
		2. Легкая атлетика-12ч		
2	2.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Техника спринтерского бега. Бег гандикапом в парах, группой.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326639/
3.	2.2	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Соревнования в беге на 30 м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.	2.3	Эстафетный бег. Техника передачи эстафеты. Старты из различных исходных положений. Тест: челночный бег 3*10 метров.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
5.	2.4	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Соревнование в беге на 100 м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
6.	2.5	Метания м/ мяча, гранаты с 4-5 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель. Тест: подтягивание.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
7.	2.6	Метание м/ мяча, гранаты с полного и укороченного разбега на дальность и заданное расстояние. Метание по движущейся цели.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
8.	2.7	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (ю), 15-20 мин(д). Тест: прыжок в длину с места.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
9.	2.8	Техника прыжка в высоту: подбор разбега, техника перехода через планку, техника приземления. Тест: наклон вперед.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
10.	2.9	Прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Тест: шестиминутный бег.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
11.	2.10	Соревнования в прыжках в высоту. Бросок набивного мяча 3 кг (ю), 2 кг (д). на дальность и заданное расстояние.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
12.	2.11	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		
13.	2.12	Соревнования в беге на 1000 метров		
		3. Знания о физической культуре (1час)		
14.	3.1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского		

		физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
		4.Волейбол (13 ч)		
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.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
19.	4.5	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Игра по упрощенным правилам волейбола.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
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.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
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.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
24.	4.10	Прямой нападающий удар с переводом, с передачи пасующего игрока. Одиночное блокирование. Страховка.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
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.		
		2 четверть-21час		
		1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час)		
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		
		2.Гимнастика с основами акробатики -18ч		
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).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/

31.	2.3	Акробатика: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью(ю), сед углом, стойка на лопатка(д)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
32.	2.4	Акробатика: кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю), стоя на коленях наклон назад (д).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
33.	2.5	Акробатика: переворот боком, прыжки в глубину. Гимнастические комбинации.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
34.	2.6	Зачет по теме: гимнастические комбинации. Упражнения на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Гимнастические эстафеты.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
35.	2.7	Опорный прыжок: техника прыжка ноги врозь через гимнастического коня (ю), прыжок углом (конь в ширину)-(д).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
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.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
39	2.11	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д), упражнения на гимнастической перекладине: подъем в упор силой. (ю).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
40.	2.12	Гимнастические брусья: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упор (ю), толчком двух ног вис углом, равновесие на нижней (д).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
41	2.13	Гимнастические брусья: подъем разгибом, сед ноги врозь (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Гимнастические эстафеты.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
42.	2.14	Гимнастические брусья: стойка на плечах, соскок махом назад(ю), Упор присев на одной ноге, соскок махом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
43	2.15	ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой. Зачет по теме: комбинация на гимнастических брусьях.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
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	3.Знания о физической культуре (1 час). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		
		4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
48.	4.1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег		
		3 четверть-30часов		
		Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
49.	1.1	Повторный инструктаж по ОТ. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
		2. Лыжные гонки-21 час		
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.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
52.	2.3	Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
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.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
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.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
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.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4638/start/326569/
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).		
		3. Баскетбол-8часов		
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)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
75.	3.5	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
76.	3.6	Командное нападение. Взаимодействие с заслоном. Жонглирование. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
77.	3.7	Зачет по теме: бросок мяча одной и двумя руками от головы в прыжке.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
78.	3.8	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Судейство игры учащимися.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
		4 четверть-24час		
		1.Знания о физической культуре (1 час)		

79.	1.1	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья		
		2. Плавание-3 часа.		
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.		
		3.Элементы единоборств-3часа.		
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.		
		4. Футбол-3часа		
86	4.1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Футбол. Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча подкатом, Финты. Игра в мини-футбол.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
87	4.2	Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, страховка.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
88	4.3	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в футбол.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
		5.Знания о физической культуре.(1 час)		
89	5.1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.		
		6.Легкая атлетика-12ч		
90	6.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Прыжок в длину: подбор разбега, точность попадания на место отталкивания, приземление.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326639/
91	6.2	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места-тест.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
92	6.3	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Прыжки через препятствия и на точность приземления.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
93	6.4	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Соревнования в беге на 30 метров.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
94	6.5	Старты из различных исходных положений, бег с гандикапом. Соревнования в беге на 100 метров.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/

95	6.6	Техника метания гранаты с укороченного и полного разбега, с колена, лежа. Челночный бег 3*10м-тест.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
96	6.7	Бег с преодолением препятствий и на местности. Шестиминутный бег-тест.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
97	6.8	Кроссовый бег 15-20 мин. Наклон вперед-тест.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
98	6.9	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание-тест.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
99	6.10	Соревнования по метанию гранаты на дальность. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
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).		
		7.Знания о физической культуре.(1 час)		
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.		