

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 г. Михайловска»

Утверждаю
Директор МАОУ СШ №2:
г. Михайловска

(Грязнова С.Н.)

приказ № 74-0
от «31» августа 2021 года



Рабочая программа
по физической культуре
уровня среднего общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов МАОУ «СШ № 2 г. Михайловска» составлена на основе:

1. Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 « Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования».
 3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
 4. В соответствии с «Примерной программой воспитания», утвержденной 02.06.2020 № 2/20 на заседании Федерального учебно- методического объединения по общему образованию с Федеральными государственными стандартами(ФГОС) общего и среднего , образования приказом Минпросвещения России, 2020, №172. « О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
 5. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.28.21-10 (Утверждены постановлением Главного 189).
 6. Учебного плана МАОУ СШ №2 г. Михайловска на 2021-2022 учебный год.
 7. Положения о рабочей программе в МАОУ СШ №2 г. Михайловска.
- Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010г. № «Примерная программа воспитания», утвержденной 02.06.2020 года на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию с Федеральными государственными образовательными стандартами(далее- ФГОС) общего образования, Приказом «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»(Минпросвещения России, 2020, №172).
- При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МАОУ «СШ № 2 г. Михайловска ».

Реализация рабочей программы в МАОУ «СШ № 2 г. Михайловска» осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (10-11 классы. Издательство "Просвещение").

Данная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации рабочей программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 207 часов.

Распределение учебных часов по классам

Классы	количество учебных часов	количество учебных недель	
10 класс	3 часа	35 недель	105 часов
11 класс	3 часа	34 недели	102 часа
<i>Итого:</i>			<i>207 часов</i>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

К важнейшим личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности,

готового к участию в общественной жизни; признанию неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС СОО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

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

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- 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).

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.

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.

Содержание учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом.

Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Модуль «Школьный урок»

Одним из приоритетных направлений воспитательной работы школы МАОУ СШ № 2 г. Михайловска организация школьного урока. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующую деятельность.

Виды и формы деятельности:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками-ми), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления

человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- специально разработанные занятия, тематические уроки (День безопасности , День грамотности, День здоровья, День науки, День экологии, День профориентации, Единый день профилактики, День защиты детей) с целью реализации воспитательных возможностей содержания учебного предмета

- уроки, занятия-экскурсии, которые расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному городу;

- интерактивный формат занятий, который способствует эффективному закреплению тем урока;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов, рассчитанных на сотрудничество

- инициирование обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;

- организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс, игра, викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные

передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.) ;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям;
 - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
 - использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно про-изводимые видеоролики по темам урока);
 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, создание ситуации успеха);
 - организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
 - использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.
 - поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях выше школьного уровня, авторские проекты, изобретения, получившие общественное одобрение, успешное прохождение социальной и профессиональной практики), представление результатов работы на НПК
- Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности

Тематическое планирование 10 класс

№	Раздел. Тема	Содержание стандарта	Воспитательный потенциал урока
1	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. (в процессе уроков). Основы физической культуры и	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по	Выбор учащимися тем проектов по физической культуре.

	<p>здорового образа жизни</p>	<p>восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	
	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.</p> <p>История развития всероссийского комплекса ГТО, его социальная направленность и формы организации.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования</p>	

		<p>жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	
	Физическое совершенствование		
2	<p>Программный материал по спортивным играм.</p> <p>Баскетбол (юноши и девушки)-21 час.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением противника (в различных построениях). Передачи мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого, среднего расстояния. Броски со средних и дальних дистанций</p>	<p>Доклады, презентации на тему Успехи Российских баскетболистов на Олимпиаде 2020 в Токио»</p>

	<p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Совершенствование тактики игры. Специальная подготовка</p>	<p>одной и двумя руками. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Командное нападение. Взаимодействие с заслоном. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.</p>	
	<p>Волейбол (юноши и девушки).-20 часов</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в</p>	<p>Доклад на тему «Успехи Российских волейболистов на олимпиаде 2020 в Токио»</p> <p>Тематический урок «День</p>

	<p>Совершенствование техники подач мяча</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Специальная подготовка</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Совершенствование координационных способностей (относится ко всем спортивным играм).</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.</p> <p>Варианты нападающего удара через сетку. прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.</p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель, жонглирование (в различных вариантах), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; различные комбинации из освоенных элементов владения мячом в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки и разнообразные эстафеты</p> <p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, ритма из различных положений на расстояния от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с</p>	<p>профориентации»</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	максимальной частотой 10 -15 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	
	Элементы единоборств. Национальные виды спорта: самбо. 2 часа.	техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки, защита от ударов.	Доклад на тему «Успехи Российских борцов на олимпиаде 2020 в Токио.
	Плавание-1час.	Способы плавания: плавание на боку, брасс, кроль на спине, плавание в одежде.(презентация) Правила безопасности при плавании в открытых водоемах.	Доклад на тему «Успехи Российских пловцов на Олимпиаде 2020 в Токио»
	Гимнастика с элементами акробатики.-12 часов Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование висов и упоров,	Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши и девушки. Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении. .Юноши. С набивными мячами (до 5 кг), гантелями, гириями, штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре	Подготовка к участию в школьном туре Олимпиад по предметам. Доклад учащихся на тему «Успехи Российских гимнастов на Олимпиаде 2020 в Токио»

<p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Упражнения на брусьях: подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Ходьба на носках, повороты на носках, пробежки, ласточка на гимнастическом бревне.</p> <p>Юноши. Прыжок ноги врозь через козла высотой 120-125 см.</p> <p>Девушки. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой. (высота 110 см.)</p> <p>Юноши. Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Юноши и девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p> <p>Юноши. Лазание по канату без помощи ног, с помощью ног Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p>Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Самостоятельные занятия по разделу.</p> <p>Овладение организаторскими способностями.</p>	<p>предметов и с предметами в парах.</p> <p>Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.</p> <p>Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания о физической культуре.</p> <p>Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Самостоятельные занятия.</p> <p>Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Овладение организаторскими способностями.</p> <p>Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p>	
	<p>Легкая атлетика - 29 часов.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование техники длительного бега.</p>	<p>Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> <p>Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.</p> <p>Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов</p>	<p>Тематический урок «День безопасности»</p> <p>Подготовка к соревнованиям "Кросс Наций».</p>

	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</p> <p>Прикладная физическая подготовка</p> <p>Развитие скоростных</p>	<p>комплекса ГТО.</p> <p>Юноши и девушки. Прыжки в длину 13-15 шагов разбега.</p> <p>Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты (500-700 г) на дальность и точность с колена, лежа, с разбега. Бросок набивного мяча (3 кг) из различных исходных положений.</p> <p>Девушки. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты (500-700 г) на дальность и точность с колена, лежа, с разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> <p>Юноши и девушки. Длительный бег (20-25 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками, с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости.)</p> <p>Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, изменением ритма и темпа шагов.</p> <p>Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением</p>	<p>Доклады и презентации на тему «Успехи Российских легкоатлетов на Олимпиаде 2020 в Токио»</p> <p>Тематический урок « День космонавтики».</p> <p>-Подготовка к легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>способностей.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Знания о физической культуре.</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствие и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.</p> <p>Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p> <p>Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Овладение организаторскими способностями.</p> <p>Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p>	<p>Тематический урок «День грамотности»</p>
	<p>Лыжная подготовка -12 часов.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные. (прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой). Преодоление подъемов и препятствий : перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивания</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км(девушки), до 6 км (юноши). Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>	<p>Участие в декаде лыжного спорта.</p> <p>Подготовка к соревнованиям «Лыжня России» Доклад на тему «Успехи Российских</p>

	<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника: распределение сил на дистанции, резкие ускорения, приемы борьбы с противником. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>лыжников на международных соревнованиях»</p>
	<p>Футбол, Мини-футбол. 5 часов Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники ударов .</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p>	<p>Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника: распределение сил на дистанции, резкие ускорения, приемы борьбы с противником. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты передач мяча без сопротивления и с сопротивлением противника (в различных построениях).</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: ведение по спирали, ведение через линии поля.</p> <p>Варианты ударов по мячу без сопротивления и с сопротивлением защитника: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба, удар боковой частью лба, удар серединой лба в прыжке, удар головой с разбега.</p>	<p>Тематический урок «День безопасности».</p> <p>Тематический урок « День защиты детей»</p>

	<p>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Специальная подготовка</p>	<p>Действия против игрока без мяча и с мячом обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Правила игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам футбола. Игра по основным правилам.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Тематическое планирование 11 класс

	<p>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. (в процессе уроков).</p> <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.</p>	<p>Выбор учащимися тем проектов по физической культуре.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>История развития всероссийского комплекса ГТО, его социальная направленность и формы организации.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>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>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	
	<p>Физическое совершенствование</p>		
	<p>Программный материал по спортивным играм.</p> <p>Баскетбол (юноши и девушки)-21 час.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением противника (в различных построениях).</p> <p>Передачи мяча одной рукой снизу.</p> <p>Передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Приемы обыгрывания защитника:</p>	<p>Доклады, презентации на тему Успехи Российских баскетболистов на Олимпиаде 2020 в Токио»</p>

	<p>Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Совершенствование тактики игры. Специальная подготовка</p>	<p>вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого, среднего расстояния. Броски со средних и дальних дистанций одной и двумя руками. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Командное нападение. Взаимодействие с заслоном. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.</p>	
	Волейбол (юноши		

<p>и девушки).-20 часов</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники подач мяча</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Специальная подготовка</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Варианты техники приема и передач мяча. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.</p> <p>Варианты нападающего удара через сетку. прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.</p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.</p>	<p>Доклады, презентации на тему «Успехи Российских волейболистов на олимпиаде 2020 в Токио»</p> <p>Тематический урок «День профориентации»</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Совершенствование координационных способностей (относится ко всем спортивным играм).</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель, жонглирование (в различных вариантах), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; различные комбинации из освоенных элементов владения мячом в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки и разнообразные эстафеты</p> <p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный аэробный механизм длительностью от 20 сек. До 18 мин.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, ритма из различных положений на расстояния от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 -15 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	
	<p>Элементы единоборств. Национальные виды спорта: самбо. 2 часа.</p>	<p>техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки, защита от ударов.</p>	<p>Доклады, презентации на тему «Успехи Российских борцов на олимпиаде 2020 в Токио.</p>
	<p>Плавание-1 час.</p>	<p>Способы плавания: плавание на боку, брасс, кроль на спине, плавание в одежде.(презентация) Правила безопасности при плавании в открытых водоемах.</p>	<p>Доклады, презентации на тему «Успехи Российских пловцов на Олимпиаде 2020 в Токио»</p>
	<p>Гимнастика с элементами акробатики.-12</p>		<p>Подготовка к участию в школьном туре Олимпиад по</p>

	<p>часов</p> <p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров, Упражнения в равновесии.</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p>	<p>Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p>Юноши и девушки. Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p>Юноши. С набивными мячами (до 5 кг), гантелями, гирями, на тренажерах, с эспандерами.</p> <p>Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.</p> <p>Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Упражнения на брусьях: подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Ходьба на носках, повороты на носках, пробежки, ласточка на гимнастическом бревне.</p> <p>Юноши. Прыжок ноги врозь через козла высотой 120-125 см.</p> <p>Девушки. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой. (высота 110 см.)</p> <p>Юноши. Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p>	<p>предметам.</p> <p>Доклады, презентации на тему «Успехи Российских гимнастов на Олимпиаде 2020 в Токио»</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Самостоятельные занятия по разделу.</p>	<p>Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Юноши и девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p> <p>Юноши. Лазание по канату без помощи ног, с помощью ног. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p>Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.</p> <p>Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.</p> <p>Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания о физической культуре.</p> <p>Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Овладение организаторскими способностями.</p>	<p>Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>Овладение организаторскими способностями.</p> <p>Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p>	
	<p>Легкая атлетика - 29 часов. Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование техники длительного бега.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</p>	<p>Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> <p>Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> <p>Юноши и девушки. Прыжки в длину 13-15 шагов разбега.</p> <p>Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния</p>	<p>Тематический урок «День безопасности»</p> <p>Тематический урок «День грамотности»</p> <p>Подготовка к соревнованиям "Кросс Наций».</p> <p>Доклады и презентации на тему «Успехи Российских легкоатлетов на Олимпиаде 2020 в Токио»</p>

	<p>Прикладная физическая подготовка</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Знания о физической культуре.</p>	<p>до 20 м. Метание гранаты (500-700 г) на дальность и точность с колена, лежа, с разбега. Бросок набивного мяча (3 кг) из различных исходных положений.</p> <p>Девушки. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты (300-500 г) на дальность и точность с колена, лежа, с разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> <p>Юноши и девушки. Длительный бег (20-25 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости.)</p> <p>Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, изменением ритма и темпа шагов.</p> <p>Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствие и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.</p>	<p>Тематический урок « День космонавтики».</p> <p>-Подготовка к легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p> <p>Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Овладение организаторскими способностями.</p> <p>Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p>	
	<p>Лыжная подготовка -12 часов. Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Знания о физической культуре.</p>	<p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> <p>Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках: распределение сил на дистанции, резкие ускорения, приемы борьбы с противником. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Участие в декаде лыжного спорта.</p> <p>Подготовка к соревнованиям «Лыжня России»</p> <p>Доклад на тему «Успехи Российских лыжников на международных соревнованиях»</p>

	<p>Футбол, Мини-футбол. 5 часов Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники ударов .</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Специальная подготовка</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты передач мяча без сопротивления и с сопротивлением противника (в различных построениях).</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: ведение по спирали, ведение через линии поля.</p> <p>Варианты ударов по мячу без сопротивления и с сопротивлением защитника: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба, удар боковой частью лба, удар серединой лба в прыжке, удар головой с разбега.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Правила игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	<p>Тематический урок «День безопасности».</p> <p>Тематический урок « День защиты детей»</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам футбола. Игра по основным правилам.</p>	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Критерии оценивания успеваемости

Критериями оценки по физической культуре являются количественные и качественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Отметка по предмету должна играть стимулирующую роль. Для этого необходимо ориентироваться на динамику развития качеств. В отличие от других предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного учета не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояние здоровья учащихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценка успеваемости включает в себя текущую и итоговую. В процессе урока текущая оценка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятия оценки в один поурочный балл.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела за полугодие, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке знаний по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физической культурой.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

При оценке владения двигательными действиями, навыками и умениями выставляется:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных по сравнению с уроком условиях;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

«1» - обучающийся не приступил к выполнению задания без уважительной причины.

В числе методов оценки техники владения двигательными основными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Для оценки физической подготовленности два раза в году рекомендуется проводить тестирование. В тесты входят шесть контрольных испытаний, для которых указаны также уровни (низкий, средний, высокий) физической подготовленности. Для правильной оценки уровня физической подготовленности необходимо учитывать два показателя. Первый – исходный уровень подготовленности, второй – сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. Наличие положительных сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

На уроках физической культуры в старших классах целесообразно опираться на межпредметные связи. Наиболее тесно предмет физическая культура взаимосвязан с основами безопасности жизнедеятельности (например, в таких вопросах, как гигиена, закаливание, требования к одежде ученика, режим дня, влияние вредных привычек и т.д.). В меньшей степени с математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальность метания и т.д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятия под музыку); биологией и анатомией (строение организма, его системы и функции и т.д.), а также ряд других предметов.

Основным методом на стадии изучения новых элементов является стандартно-повторный метод, где учащиеся выполняют демонстрируемые учителем упражнения. По мере усвоения двигательных действий можно применять вариативный метод, в котором усвоенные упражнения включаются в качестве элементов в игры и соревнования (например, эстафеты). Это повышает нагрузку и содействует тренировочной направленности занятия. Параллельно происходит обучение двигательному навыку и развитие физических способностей. В старших классах следует более широко использовать метод круговой тренировки, что значительно повышает общую и моторную плотность урока, а также предоставляет учащимся большую свободу самостоятельности действий, пробуждает инициативу, а также способствует закреплению навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, овладению методикой спортивной тренировки.

Учебные нормативы
10 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	8,6	9,0	9,7
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,2	4,9	5,6	6,0
Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 3000м (ю) ;2000м (д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Прыжки в длину с места	230	190	180	200	175	160
Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения стоя	13+	10	5-	16+	12	7
Подъем туловища за 1 мин . из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
Прыжок через скакалку, 1 мин, раз	130	120	110	140	130	120

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
Бег 30 м, секунд	4.3	4.6	5.1	4.8	5.5	6.0
Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
Бег 500м. мин				2,10	2,25	2,50
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	35	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения стоя	13+	10	5	16+	12	7
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
Прыжок на скакалке,1 мин, раз	140	120	110	150	130	120

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575804

Владелец Грязнова Светлана Николаевна

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022