

Краснодарский край
муниципальное образование Крымский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 57
станции Троицкой
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 57
от 30.08.2023 года протокол № 1
Председатель _____ М.Ю Зубачёва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее, 10-11 классы

Количество часов 170

Учитель Харжевский Валерий Брониславович, учитель физической культуры, МБОУ СОШ №57

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО

с учетом примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22) и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника В. И. Ляха 10 - 11 классы» (автор В.И. Лях), М., «Просвещение», 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22) и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника В. И. Ляха 10 - 11 классы» (автор В.И. Лях), М., «Просвещение», 2015 г.

Преподавание учебного предмета ведется в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон)
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы **среднего общего** образования»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
8. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
9. Приказ Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
10. Приказ Минспорта России от 22.02.2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
11. Приказ Минспорта России от 18.04.2023 года № 259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г № 966-р « Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 14.07.2023г. № 47-01-13-13168/23 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций».
14. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования» от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21».
15. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20).
17. Федеральная Программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).
18. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего,

среднего общего образования организациями, осуществляющих образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 (с изменениями от 23.12.2020 г., приказ №766).

19. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р).

20. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы.

Концепция по предмету:

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главные задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

-содействие гармоничному развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование личностных и общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В соответствии с учебным планом на занятия физической культурой отводится 2 часа в неделю из расчета 34 учебные недели. В 10 классе -68 ч, в 11 классе -102 ч. При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

Рабочая программа рассчитана на 170 часа. В связи с климатическими условиями южного региона и отсутствием плавательного бассейна в школе, часы отведенные на раздел «Лыжная подготовка» отдан на «Кроссовую подготовку», «Плавание» на изучение «Спортивных игр». Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. № 889 «О введении третьего обязательного урока физической культуры» отведен на изучение модуля самбо.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных

ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России и сохранение спортивных традиций Краснодарского края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

3) **Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;

- использование доступного объема специальной терминологии.

3) **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования;

- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;

- осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;

- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры;

осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

10 класс

характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств основных систем организма;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснить их важное социальное значение.
- давать характеристику избранной профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижая утомления и нервно-психической нагрузки;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственности организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в области здоровья;
- выполнять тесты норм ГТО, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Приоритетные формы и виды контроля

Контроль является частью общей системы физического воспитания школьников. В его основе лежит контроль за местом занятий физической культурой, объемом и интенсивностью физических нагрузок в соответствии с физическим и функциональным состоянием школьников. Только правильно организованный учебно-тренировочный процесс обеспечит расширение физиологических и функциональных резервов организма и сделает его более устойчивым и выносливым как к эмоционально-информационным перегрузкам, которым подвергаются школьники, так и к внешним неблагоприятным условиям внешней среды. Расширение физиологических резервов позволит укреплять здоровье школьников и поддерживать их умственную и физическую работоспособность на должном уровне. Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль – в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии. Текущий контроль – для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Текущий контроль – для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют

правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Этапный контроль выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, семестр, период). Он включает, кроме операций, характерных для контроля в целом:

1) обобщающую обработку материалов текущего контроля для характеристики общих черт и параметров этапов и циклов педагогического процесса (подсчет суммарных затрат времени на разделы и решение различных задач физического воспитания; суммарных величин физической нагрузки в спорте и долей по уровню и направленности; определение средних величин показателей изменения состояния занимающихся. Таким образом анализируется структура и динамика педагогического воздействия и тенденции изменения их эффекта);

2) итоговые тестирующие и другие диагностические процедуры в конце этапа для определения общего кумулятивного эффекта проведенных занятий и сдвигов, прошедших в состоянии обучаемых (педагогическая диагностика: контрольные процедуры по выявлению эффекта педагогически направленных воздействий и изменений в состоянии воспитуемых);

3) сравнительный анализ динамики 1-го и 2-го показателей.

Итоговый контроль – в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

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

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование

Критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1–2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1–2 недочёта в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в оформлении правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал последовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует знание больше, чем изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)
--	--	---	---

Для оценивания способностей физической деятельности могут использоваться методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Критерии оценивания способностей физической деятельности

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

Для оценивания техники выполнения двигательного действия используются методы: наблюдения, контроль техники выполнения упражнения.

Критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точно соблюдены все технические требования к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется уверенно, слитно, свободно	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями мслитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем стремляющейся к значительным ошибкам	Двигательное действие не выполнено

Для оценивания уровня физической подготовленности используются контрольные испытания (тесты).

Критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

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

Основной процедурой **итоговой оценки достижения метапредметных результатов** может являться защита итогового индивидуального проекта. Продуктом проектной деятельности могут быть:

- письменная работа (реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- творческая работа, представленная в виде выполнения физических упражнений, компьютерной программы и др.;
- материальный объект, макет, иное конструкторское изделие.

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №081447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

Таблица тематического распределения количества часов по физической культуре (10-11 класс)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1.	Физическая культура как область знаний	4	4
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения урока	
3.	Физическое совершенствование	64	98
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока	
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	В процессе проведения урока	
3.2.1.	Спортивные игры	31	31
	-баскетбол	11	1
	-футбол	5	1
	-волейбол	9	5
	-гандбол	6	9
3.2.2.	Гимнастика с элементами акробатики.	12	12
3.2.3.	Легкая атлетика	14	14
3.2.4.	Кроссовая подготовка	7	7
3.2.5.	Самбо		34
Итого:		68	102

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий высокий	средний		низкий высокий	средний	
1.	Скоростные	Бег 30 м. с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-5,2 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3X10 м.с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170- 190 170- 190	210 и выше 210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-ва раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе

Психолого-педагогические основы

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка).

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы

Основы организации двигательного режима.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приемов саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).

Контроль за индивидуальным здоровьем.

Ведение дневника контроля собственного физического состояния.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1 Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

Подготовка к соревновательной деятельности по выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Модуль 2 Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.

Модуль 3 Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши).

Модуль 5 Спортивные игры.

Баскетбол:

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка, малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам.

Волейбол:

Стойка, перемещение в стойке. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар.

Гандбол:

Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Броски мяча сверху, снизу и сбоку. Семиметровый штрафной бросок. Взаимодействие вратаря с защитником. Комбинации из освоенных элементов. Игра по правилам гандбола.

Мини-футбол:

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу), ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.

Военно-прикладная подготовка. Метание гранаты. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности .Обще-физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинации из ранее изученных элементов.

Подготовка к выполнению тестов комплекса ГТО

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

10 класс

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Характеристика основные виды деятельности учащихся	Применение ЦОР
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>	8			
<i>1.1 История и современное развитие физической культуры.</i>				
<p>Правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p>Олимпийское движение в России.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. характера.</p>	3	<p>Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Зарождение и развитие борьбы</p>	<p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона « О физической культуре и спорта в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании».</p> <p>Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно- спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации</p>	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru</p> <p>3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/</p>

1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) 1				
Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики	1	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, выносливости, силы, координации. Организация мест занятий физической культурой.	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре с ее воспитательным значением. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.3 Физическая культура человека 2				
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	Человек - части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.	Знать простейшее строение человека, положение его тела и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу тела, определять темпы своего роста.	4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2				
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой				

<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	1	<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке сдачи норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.</p>	<p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru</p>
<p>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой</p>				
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p>	1	<p>Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями,</p>	<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных</p>	<p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть</p>

<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>		<p>умениями и навыками, их применение на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль.</p> <p>Участие в сдаче норм ГТО.</p>	<p>весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</p>	<p>творческих учителей»</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>				
<p>Физкультурно - оздоровительная деятельность 2</p>				
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Упражнения общей</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформировать устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой спортом.</p>	<p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов</p> <p>http://school-collection.edu.ru</p>

физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».				
3.2. Спортивно- оздоровительная деятельность 196 ч <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N609):</i>				
Модуль Лёгкая атлетика	28			
История лёгкой атлетики. Требования к технике безопасности. Бег	14	Овладение техникой спринтерского бег: История лёгкой атлетики. Высокий старт до 40 м., стартовый разгон, бег на результат на 100м., эстафетный бег.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки.	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
		Овладение техникой длительного бег Бег в равномерном темпе от 20 до 25мин. Бег 3000 м.(юноши)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult

		Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Бег на 2000 м. (девушки)	характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	-ura.ru/
Прыжковые упражнения	8	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
Метание в цель и на дальность	6	Овладение техникой метания в цель и на дальность Метание малого мяча с 4-5 шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность; с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2) с расстояния	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru

		10-12 м. Бросок набивного мяча (3кг.) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	способностей.	
Развитие скоростно- силовых способностей	в процессе урока	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
Развитие скоростных способностей	в процессе урока	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Развитие выносливости	в процессе урока	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	5,6
Модуль Кроссовая подготовка	14	Чередование ходьбы и бега 15 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
		Бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки)		
		Кросс 15 мин		
Знания о физической культуре	в процессе урока	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .

		представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	в процессе урока	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Овладение организаторскими умениями	в процессе урока	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.	
Модуль Гимнастика	24			
Строевые упражнения	в процессе урока	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Четко выполняют строевые упражнения	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Упражнения общей направленности (без предметов)	в процессе урока	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют	

			комбинации из числа разученных упражнений.	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	в процессе урока	Упражнения с набивными мячами (весом до 5кг.) гантелями (до 8 кг.), гириями (16 и 24 кг.), на тренажерах, штангой (юноши). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки)	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Подъем в упор силой; вис согнувшись, пргнувшись, сзади; Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Опорные прыжки	6	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. (10 кл.) и 120-125 см. (11 кл.) (юноши) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см. (девушки)	Описывают технику данных упражнений	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	6	Ю-Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см стойка на руках с помощью кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из освоенных элементов. Д- Сед углом; стоя на коленях назад; стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	
Развитие координационных способностей	5	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой,	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/

		на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5	Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (юноши) Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах (девушки).	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Развитие гибкости	в процессе урока	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Знания о физической культуре	в процессе урока	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/

		помощи при травмах	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	в процессе урока	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за нагрузкой во время этих занятий.	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Овладение организаторскими умениями	в процессе урока	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Модуль Спортивные игры	62			
Баскетбол	22			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	в процессе урока	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками.	
Освоение ловли и передач мяча	3	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из основных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtu

			выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	be.com/
Совершенствование техники бросков мяча	4	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Совершенствование техники защитных действий	5	Действия против игрока без мяча и игроком с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Совершенствование тактики игры	5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
Волейбол	18			
Краткая характеристика вида спорта.	в процессе	История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся	Видео-канал "Ютуб"

Требования к технике безопасности	урока	Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	https://www.youtube.com/
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Совершенствование техники приёма и передач мяча	2	Варианты техники приема и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Совершенствование техники подачи мяча	3	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Совершенствование техники нападающего удара	4	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов нападающего удара; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают	Российская электронная школа https://resh.edu.ru

			способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	/
Совершенствование тактики игры	4	Индивидуальные, групповые и командные тактических действий при нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Гандбол	12			
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Правила техники безопасности.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Совершенствование ловли и передач мяча	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Освоение техники ведения мяча	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Освоение техники бросков мяча	2	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

			техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение тактики игры	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Футбол	10			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	в процессе урока	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола, запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику выполнения;	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/

			выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	be.com/
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Совершенствование техники ведения мяча	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Совершенствование техники защитных действий	2	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику выполнения;	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/

			выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	be.com/
Совершенствование тактики игры	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Совершенствование координационных способностей	в процессе урока	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме;	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

		комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом.		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность				
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	в процессе урока	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика спортивные игры).	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru
Развитие двигательных способностей				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	в процессе урока	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Гибкость	в процессе	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	урока		приведённым показателям.	-ura.ru/
Быстрота	в процессе урока	Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Выносливость	в процессе урока	Выносливость, упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Ловкость	в процессе урока	Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей физической культуры и основ
 безопасности и жизнедеятельности
 МБОУ СОШ №57 МО _____
 от _____ 20__ года № 1
 _____ Т.Н Антипенко

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ А.С Архипенко
 _____ 20__ года