

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 57»**

Утверждаю Директор МОАУ «СОШ № 57» Н.А. Смелова _____ Приказ № <u>247</u> от «31» августа 2022 г.	Рассмотрено: протокол заседания Педагогического совета МОАУ «СОШ №57» № 1 от «29» августа 2022 г.
---	--

**Документ подписан
Электронной подписью**

Сертификат: 6877 D556 D19F D4B5 6E35 9A1D 0BB7 6B0C
Владелец: Смелова Наталья Александровна
Действителен: с 12.04.2022 по 06.07.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)

Составитель программы:
учитель первой квалификационной категории
Алиева А.И.

2021-2022

Рабочая программа

По физической культуре

10-11 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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*.

Название раздела	10 класс	11 класс
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	

<p>Физическая культура как область знаний</p>	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>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, <i>судейство</i>.</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><i>Основы законодательства Российской Федерации в области</i></p>	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>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, <i>судейство</i>.</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><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
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; <i>техническая и тактическая подготовка в</i>	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

	<p><i>национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<p>приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>
	Гимнастика с основами акробатики	
Спортивно-оздоровительная деятельность	<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>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;</p>

		оздоровительная ходьба и бег.
Легкая атлетика		
	Упражнения в метании гранаты. (м)-500-700ГР (д)-300-500ГР	Упражнения в метании гранаты. (м)-500-700ГР (д)-300-500ГР
Спортивные игры		
	техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Волейбол, футбол. Правила спортивных игр.	техничко-тактические действия и приемы игры баскетбол, волейбол, футбол Правила спортивных игр.
Лыжные гонки		
	Особенности физической подготовленности лыжника.	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные.
Прикладная -ориентированная физкультурная деятельность	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
Плавание		
	История развития и эволюция плавания. Техника безопасности.	Роль и значение лечебного плавания в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Техника безопасности

**Тематическое планирование
10 класс**

№ П/п	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	План	Факт			
І четверть 27 ч					
Легкая атлетика 17 ч.					
1			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Техника безопасности по легкой атлетике	1	
2			Техника бега на короткие дистанции. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	
3			Оценка бега на короткие дистанции Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	Контроль 30м,60м
4			Бег в равномерном и переменном темпе (ю) бег на 1000 м (д) 500м	1	Контроль 1000 м. 500 д.
5			Оценка бега в равномерном и переменном темпе.	1	
6			Техника метания гранаты (ю)500-700гр (д)300-500гр . Кросс по пересеченной местности.	1	
7			Оценка техники метания гранаты	1	Контроль метания гранаты
8			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	
9			Техника прыжка в длину с разбега	1	
10			Оценка техники прыжка в длину	1	Контроль прыжка в длину
11			Техника бега на длинные дистанции	1	
12			Техника эстафетного бега передача эстафетной палочки	1	

13			Оценка эстафетного бега Современные фитнес- программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	Контроль эстафетного бега
14			Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Развитие выносливости. Полоса препятствий.	1	
15			Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
16			Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» Прикладная физическая подготовка. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину		
17			Оценка прыжка в высоту способом «Перешагивание» 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. Атлетическая гимнастика.		Контроль прыжка в высоту
Спортивные игры 10 ч.					
18			Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Техника безопасности Обеспечение безопасности на уроке спортивных игр. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.	1	
19			Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Правила организации и проведения соревнований.	1	
20			Техника передвижений, остановок. Правила организации и проведения соревнований.	1	
21			Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Правила организации и проведения соревнований.	1	
22			Техника бросков мяча без сопротивления	1	
23			Техника бросков мяча с сопротивлением Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их	1	

			роль в формировании ЗОЖ.		
24			Оценка бросков мяча с сопротивлением и без.	1	Контроль бросков мяча
25			Техника защитных действий. Вырывание, выбивание Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
26			Техника защитных действий. Перехват, накрывание обеспечение безопасности, судейство.	1	
27			Технические приемы в баскетболе обеспечение безопасности, судейство.	1	

II четверть 21 час

Гимнастика					
28			Оздоровительные системы физического воспитания. Техника Безопасности Обеспечение безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	1	
29			Строевые упражнения и организующие команды Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство по гимнастике	1	
30			Юноши: ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением	Девушки: Упражнения на шведской стенке	1
31			Юноши Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением	Девушки: Совершенствование упражнениям на шведской стенке	1
32			Юноши: Лазание по гимнастическому канату и гимнастической стенке	Девушки: Комплекс на гимнастическом бревне	1
33			Юноши: Совершенствование лазания по гимнастическому канату и гимнастической стенке	Девушки: Совершенствование комплекса на гимнастическом бревне	1
34			Юноши: Строевые команды и приемы	Девушки: висы и упоры разной высоты	1
35			Юноши: Стойка на руках с	Девушки: Стойка на лопатках	1

			помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	кувырок назад		
36			Юноши: Совершенствование стойки на руках Кувырка назад из стойки на руках	Девушки: Совершенствование стойки на лопатках Кувырка назад	1	
37			Юноши: Длинный кувырок через препятствие высота до 90 см.	Девушки: Комбинация на разновысоких брусьях	1	
38			Освоение и совершенствование опорных прыжков Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий		1	
39			Совершенствование опорных прыжков Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.		1	Контроль
40			Совершенствование акробатических упражнений Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Оздоровительные системы физического воспитания.		1	
41			Юноши: Длинный кувырок. Стойка на руках	Девушки: Стойка на лопатках, кувырок назад.	1	
42			Юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись	Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь	1	
43			Юноши: Лазание по канату без помощи ног	Девушки: Равновесие на нижней жерди	1	
44			Юноши: Лазание по канату в два приема.	Девушки: Упор присев на одной ноге	1	
45			Юноши: совершенствование лазание по канату в два приема	Девушки: Совершенствование упора присева на одной ноге	1	
46			Юноши: Оценка лазание по канату в два приема	Девушки: Оценка упора присева на одной ноге	1	Контроль
47			Упражнения ориентированные на развитие гибкости.		1	
48			Освоение и закрепление на ранние изученные темы Оздоровительные системы физического воспитания			
III четверть 30 ч.						
Лыжный спорт 20 ч.						

49			Особенности физической подготовленности лыжника. Техника безопасности. Обеспечение безопасности на уроке лыжной подготовки. Гимнастика при занятиях умственной работе и физической деятельностью.	1	
50			Техника перехода с одновременных ходов на попеременные Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1	
51			Совершенствование попеременного двухшагового хода	1	
52			Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
53			Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км по среднeperесеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	1	
54			Совершенствование техники переходов в классическом стиле.	1	
55			Прохождение дистанции 2 км	1	Контроль
56			Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
57			Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	
58			Техника конькового хода. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
59			Совершенствование техники конькового хода.	1	
60			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	
61			Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км	1	
62			Техника попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1	
63			Попеременный 4-шажный ход. Повороты на месте и в движении	1	
64			Совершенствование изученных ходов. Развитие координации.	1	
65			Преодоление небольшого трамплина, оврага	1	
66			Индивидуальная техника ходьбы на лыжах	1	

67			Классический ход на лыжах	1	
68			Совершенствование классического хода на лыжах Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
Спортивные игры 10 ч.					
69			Технико-тактические действия и приемы игры волейбол Правила спортивных игр. Техника безопасности	1	
70			Приемы мяча снизу, подачи в зоны. Учебная игра	1	
71			Техника приема и передача мяча	1	
72			Техника подачи мяча. Нижняя и верхняя подача	1	
73			Техника нападающего удара	1	
74			Техника защитных действий при нападении	1	
75			Технические приемы. Игра по упрощенным правилам	1	
76			Командно- тактические действие. Игра по правилам.	1	
77			Прикладная физическая подготовка. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки	1	
78			Прикладная физическая подготовка. Силовые упражнения и единоборства в парах		
IV четверть 24 часа					
Спортивные игры 14 ч.					
79			Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр.	1	
80			Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе. Особенности соревновательной деятельности в; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.	1	
81			Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол	1	
82			Оценка штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. Правила организации и проведения соревнований.	1	Контроль

83			Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
84			Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	
85			Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. Правила организации и проведения соревнований.	1	
86			Сдача контрольного норматива. Учебная игра	1	Контроль
87			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1	
88			Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр.	1	
89			Специальные упражнения футболистов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Особенности соревновательной деятельности в; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.	1	
90			Тактические действия игроков защиты и нападение	1	
91			Совершенствование защиты и нападения	1	
92			Развитие выносливости. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	
Легкая атлетика 10 ч.					
93			Беговые упражнения. Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м. ТБ. Обеспечение безопасности. на уроке лёгкой атлетики.	1	
94			Промежуточная аттестация (итоговый зачет).	1	
95			Прыжки в длину с разбега	1	
96			Оценка прыжков с разбега	1	Контроль
97			Совершенствование метания гранаты	1	
98			Оценка метания гранаты	1	Контроль
99			Техника прыжков в высоту Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	
100			Правила поведения и техника безопасности на открытых водоемах.	1	
101			Упражнения на суше. Кроль на груди.		

102			Упражнения ориентированные на развитие выносливости.		
-----	--	--	--	--	--

Рабочая программа 11 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол- во часо в	<i>Примечание</i>
	план	факт			
І четверть 27 ч					
Легкая атлетика 17 ч.					

1			Современное состояние физической культуры и спорта в России. Техника безопасности. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Обеспечение безопасности на уроке физкультуры. Оздоровительная ходьба. Бег на короткие дистанции.	1	
2			Беговые упражнения. Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м	1	
3			Техника бега на короткие дистанции	1	
4			Оценка бега на короткие дистанции Входное тестирование. Бег на средние дистанции	1	Контроль
5			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	
6			Бег в равномерном и переменном темпе (ю) бег на 1000 м (д) 500м	1	
7			Оценка бега в равномерном и переменном темпе.	1	Контроль (ю)-1000м (д) 500м
8			Техника прыжка в длину с разбега(совершенствование техники упражнений). Правила организации и проведения соревнований.	1	
9			Оценка техники прыжка в длину Правила организации и проведения соревнований. Кросс по пересеченной местности.	1	Контроль
10			Техника метания гранаты (ю)500-700гр (д)300-500гр Метание гранаты. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции	1	
11			Оценка техники метания гранаты Кросс по пересеченной местности.	1	Контроль
12			Техника эстафетного бега Прикладная физическая подготовка.	1	
13			Оценка эстафетного бега Современные оздоровительные системы. Атлетическая гимнастика.	1	Контроль
14			Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание»	1	
15			Оценка прыжка в высоту способом «Перешагивание Современные фитнес- программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	Контроль

16			Техника бега на длинные дистанции	1	
17			Совершенствование техники бега на длинные дистанции Индивидуально ориентированные здоровые берегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1	
Спортивные игры 10 ч.					
18			Технико-тактические действия и приемы игры волейбол Правила спортивных игр. Техника безопасности	1	
19			Приемы мяча снизу, подачи в зоны. Учебная игра Обеспечение безопасности на уроке спортивных игр. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.	1	
20			Техника нападающего удара Обеспечение безопасности на уроке спортивных игр. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.	1	
21			Техника приема и передача мяча Обеспечение безопасности на уроке спортивных игр. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.	1	
22			Техника подачи мяча. Нижняя и верхняя подача	1	
23			Техника защитных действий при нападении Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.	1	
24			Техника нападающего удара. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.	1	
25			Технические приемы. Игра по упрощенным правилам		
26			Командно- тактические действие. Игра по правилам.		
27			Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила организации и проведения соревнований. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и само массажа, банные процедур		

II четверть 21 час

Гимнастика

28			Современные фитнес- программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Техника безопасности Обеспечение безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	1		
29			Юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись	Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь	1	
30			Юноши: Длинный кувырок через препятствие высота до 90 см.	Девушки: Комбинация на разновысоких брусьях	1	
31			Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство по гимнастике.		1	
32			Строевые упражнения и организующие команды Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство по гимнастике.		1	
33			Юноши: ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением	Девушки: Упражнения на шведской стенке	1	
34			Юноши Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением	Девушки: Совершенствование упражнениям на шведской стенке	1	
35			Освоение и совершенствование опорных прыжков Современное состояние физической культуры и спорта в России .Оздоровительные системы физического воспитания.		1	
36			Совершенствование опорных прыжков Оздоровительные системы физического воспитания.		1	
37			Юноши: Лазание по канату без помощи ног	Девушки: Равновесие на нижней жерди	1	
38			Юноши: Лазание по канату в два приема.	Девушки: Упор присев на одной ноге	1	
39			Юноши: Оценка лазание по канату в два приема	Девушки: Оценка упора присева на одной ноге	1	Контроль
40			Юноши: Выполнение комбинации на перекладине	Девушки: лазание по канату	1	
41			Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Гимнастические комбинации. Прикладная физическая подготовка.		1	

			Оздоровительные системы физического воспитания.		
42			Юноши: Лазание по гимнастическому канату и гимнастической стенке	Девушки: Комплекс на гимнастическом бревне	1
43			Юноши: Совершенствование лазания по гимнастическому канату и гимнастической стенке	Девушки: Совершенствование комплекса на гимнастическом бревне	1
44			Юноши: Лазание по канату в два приема на скорость.	Девушки: Сдача комплекса на оценку	1
45			Юноши: Совершенствование стойки на руках Кувырка назад из стойки на руках	Девушки: Совершенствование стойки на лопатках Кувырка назад	1
46			Юноши: Строевые команды и приемы	Девушки: висы и упоры разной высоты	1
47			Юноши: Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	Девушки: Стойка на лопатках. кувырок назад	
48			Освоение и закрепление на ранние изученные темы Прикладная физическая подготовка. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.		
III четверть 30 ч.					
Лыжный спорт 20 ч.					
49			Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Техника безопасности . Обеспечение безопасности на уроке лыжной подготовки. Гимнастика при занятиях умственной работе и физической деятельностью.		1
50			Техника одновременного двушажного и одновременного одношажного ходов. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		1
51			Техника одновременного одношажного хода Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		1
52			Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 2 км. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		1

53			Техника попеременного четырехшажного хода. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1	
54			Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	1	
55			Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1	
56			Прохождение дистанции 2 км на результат Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1	Контроль
57			Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
58			Совершенствовать технику спусков и подъемов. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
59			Преодоление подъемов и препятствий. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
60			Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	
61			Техника конькового хода.	1	
62			Прохождение дистанции 1 км (д.), 2км (ю.)	1	Контроль
63			Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.	1	
64			Техника конькового хода при подъеме в гору.	1	
65			Прохождение дистанции 2,5 км на результат.	1	Контроль
66			Повороты на месте. Торможение, спуски	1	
67			Преодоление небольшого трамплина. Оврага Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
68			Индивидуальная ходьба на лыжах Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	

Спортивные игры 10 ч.					
69			Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Прикладная физическая подготовка. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1	
70			Специальные упражнения футболистов	1	
71			Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки	1	
72			Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки	1	
73			Развитие выносливости	1	
74			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол	1	
75			Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	
76			Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок. Особенности соревновательной деятельности в; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.	1	
77			Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3). Особенности соревновательной деятельности в; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.	1	
78			Упражнения ориентированные на развитие ловкости.		
IV четверть 24 часа					
Спортивные игры 14 ч.					
79			Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Техника безопасности	1	
80			Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе Технические приемы и командно-тактические действия.	1	
81			Техника передвижений, остановок Технические приемы и командно-тактические действия.	1	
82			Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	
83			Техника бросков мяча без сопротивления Технические приемы и командно-тактические действия.	1	

84			Техника бросков мяча с сопротивлением Технические приемы и командно-тактические действия.	1	
85			Оценка бросков мяча с сопротивлением и без	1	
86			Техника защитных действий. Вырывание, выбивание	1	
87			Техника защитных действий. Перехват, накрывание	1	
88			Технические приемы в баскетболе	1	
89			Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол	1	
90			Оценка штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	Контроль
91			Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
92			Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	
Легкая атлетика 10 ч.					
93			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Обеспечение безопасности на уроке лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
94			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку	1	
95			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1	
96			Бег с низкого старта 30м	1	
97			Оценка низкого старта 30 м	1	Контроль
98			Промежуточная аттестация (итоговый зачет).	1	
99			Техника метания гранаты на дальность	1	
100			Совершенствование метания гранаты	1	
101			Оценка метания гранаты	1	Контроль
102			Плавание		

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше

Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Оценочный материал.

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

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

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

4. Уровень физической подготовленности учащихся. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

5. Проектная деятельность учащихся.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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