

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЖДУРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
МОУ «Междуреченская СОШ»
протокол № 5
от « 30 » августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОУ «Междуреченская СОШ»
№ 01-07 / 143
от « 30 » августа 2021 года

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
Уровень обучения базовый
Уровень образования - основное общее образование
Срок реализации программы 2 года**

Программа составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
среднего общего образования (приказ МО и Н РФ от 17 мая 2012 № 413)

Составитель: учитель физической культуры
Федорова Анастасия Андреевна

пгт Междуреченск, 2021

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897 в редакции от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577;

на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «Междуреченская СОШ»;

с учетом:

- рекомендаций примерной программы «Физическая культура. 1-11кл.» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

- с возможностями линии УМК:

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255с.

1.2. Цели и задачи

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи: физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

1.3. Обоснование выбора программы и учебно-методического комплекса.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

(М.: Просвещение, 2014). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 72 часа в год в 10 классе, 68 часов в год в 11 классе.

1.4. реализация национально-регионального компонента (количество часов, виды работ);

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10 и 11 классе из расчёта 2 ч в неделю: в 10 классе — 68 ч, в 11 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 136 ч на два года обучения (по 2 ч в неделю).

1.5 Отличительные особенности:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО.

1.6 Ведущие формы, методы, технологии обучения;

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи: личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

1.7 Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения

- ответ на уроке
- тест
- практическая работа
- контрольный норматив
- нормативы ГТО
- зачет
- реферат
- промежуточная аттестация
- упр на развитие двигательных качеств
- игры

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

2.1. Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов,

включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

2.2. Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

2.3. Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих

3. Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,

туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

оздоровительные системы физического воспитания.

ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка, полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		X Класс	XI Класс
1	Базовая часть	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре. ЗОЖ. ГТО. Прикладная физическая подготовка	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
1.4	Легкая атлетика	12	12
1.5	Лыжная подготовка	20	20
1.6	Спортивные игры (баскетбол)	10	10
1.7	Спортивные игры (футбол)	4	4
1.8	Плавание	2	2
	Итого	68	68

Демонстрировать

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	14	11	9			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	31	27	16	11	9
Прыжок в длину с места, см	230	210	195	185	170	160
Бег 30 м с высокого старта, челночный бег 3*10 (результат с ГТО)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (результат с ГТО)	50	40	36	44	36	33
Гибкость (наклон вперед из положения стоя)	13	8	6	16	9	7

**Календарно-тематическое планирование в 10 классе
(68 часов в год – 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Волейбол (10 часов)						
1.1	Техника безопасности и единые требования, предъявляемые на уроках в спортивном зале. ЗОЖ. П.т: бег 1000 м. Учебная игра.	1	Построение Беседа Т.Б ОРУ Тест Передвижения в стойке	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
1.2	Прием подачи с низу через сетку. Учебная игра.	1	Построение Беседа ОРУ Прием подачи мяча с низу Игра	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

					самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча Прием подачи с низу через сетку.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
1.3	Совершенствовать прием подачи (снизу и сверху) через сетку.	1	Построение ОРУ Передвижения в стойке Подача мяча Эстафета	Знать, как выполнять прием подачи (снизу и сверху) через сетку.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники прием подачи (снизу и сверху) через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.4	Оценить прием подачи мяча снизу через сетку. Учебная игра.	1	Построение Беседа ОРУ Подача мяча Игра	Знать технику подачи мяча снизу	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических

					результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: техника подачи мяча снизу	потребностей, ценностей и чувств
1.5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. П.т: д – отжимание, м – подтягивание.	1	Построение Беседа ОРУ Прямой нападающий удар Тест Игра	Знать технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: Прямой нападающий удар	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.6	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. П.т: наклон туловища вперед.	1	Построение ОРУ прямой нападающий удар Тест Игра	Знать технику прямой нападающего удара Знать технику выполнения наклона туловища	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прямой нападающий уда	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

1.7	Оценить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Построение Беседа ОРУ нападающий удар Игра	Знать технику нападающего удара Учебная игра	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнить нападающий удар	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.8	Совершенствовать блокирование нападающего удара. П.т: челночный бег 3*10 м. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Нападающий удар Тест Игра	Знать технику блокирование нападающего удара. Знать технику челночный бег 3*10 м. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Прямой нападающий удар. Выполнить челночный бег 3*10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.9	Оценить блокирование нападающего удара во время игры. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Блокирование нападающего удара во время игры. Игра	Знать технику блокирование нападающего удара во время игры. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие

					Познавательные: выполнять блокирование нападающего удара во время игры.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.10	Совершенствовать блокирование нападающего удара в паре. Оценить блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Блокирование нападающего удара в паре. Игра	Знать технику блокирование нападающего удара. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять блокирование нападающего удара. Учебная игра.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
2. Баскетбол (10 часов)						
2.1	Техника безопасности и единые требования, предъявленные на уроках в спортзале.	1	Построение Т.Б. Беседа ОРУ Стойки и передвижения Игра	Знать варианты стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

					«Баскетбол» по упрощенным правилам.	
2.2	Обучение технике передвижения в нападении и в защите (работа в парах).	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Тест Игра	Знать основные правила игры.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
2.3	Совершенствовать технику передвижений в нападении и в защите.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра	Знать основные приемы игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.4	Оценить технику передвижений в	1	Построение	Знать технику	Коммуникативные:	Развитие

	нападении и в защите		ОРУ Стойки и передвижения Позиционное нападение Игра	позиционного нападения, правила спортивной игры «Баскетбол»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: технику позиционного нападения, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.5	Обучение технике ловли высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Правила и жесты судейства в игре.	1	Построение ОРУ Ведения мяча Ловля мяча Игра	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.6	Совершенствовать технику ловли высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1	Построение ОРУ Ловля высоколетящего мяча в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Игра	Знать варианты передачи мяча, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

					результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: комбинация из освоенных элементов техники передвижений играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.7	Оценить технику ловли высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока мячей.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Броски мяча Игра	Знать, как выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении правила «Баскетбола»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: броски одной и двумя руками с места и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.8	Обучение технике ведения мяча, бросок в кольцо. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из

					на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	спорных ситуаций
2.9	Совершенствовать технику ведения мяча, бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.10	Оценить технику ведение мяча и бросок в кольцо после ведения.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Взаимодействие игроков. Игра	Знать, как взаимодействовать друг с другом, спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: взаимодействовать друг с другом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

					упрощенным правилам.	
3. Спортивная гимнастика (10 часов)						
3.1	Правила техники безопасности и основные требования, предъявляемые на уроках спортивной гимнастики.	1	Построение Беседа Т.Б. ОРУ	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: техника выполнения физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3.2	Строевые упражнения – повороты в движении кругом. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	Уметь выполнение команды	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: Выполнение команды	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3.3	Совершенствовать упражнения – повороты в движении кругом, на право, налево. ОРУ в парах.	1	Построение Перестроения ОРУ Сочетание движений	Знать, чем отличается художественная от спортивной гимнастики	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: спортивная гимнастика, художественная гимнастика.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
3.4	Оценить строевые упражнения – повороты в движении кругом, на право, налево. ОРУ.	1	Построение ОРУ Строевой шаг	Знать гимнастический инвентарь	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и

			Акробатика Игра		мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: знать гимнастический инвентарь	осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3.5	Акробатические упражнения: группировки, перекаты. Стойка на голове.	1	Построение ОРУ Стойка на голове	Уметь стоять на голове	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: стойка на голове	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.6	Акробатика – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	Построение ОРУ	Знать комбинацию,	Коммуникативные: устанавливать рабочие	Развитие мотивов учебной

			Комбинация Эстафеты	правила эстафеты	отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию активно участвовать в эстафетах.	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.7	Оценить акробатическую комбинацию.	1	Построение ОРУ Акробатика Эстафеты	Знать упр. для разогривания.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь страховать друг друга	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.8	Опорный прыжок м- козел в ширину(115-120см) прыжок согнув ноги, д- козел в ширину (110см) прыжок ноги врозь.	1	Построение Беседа Опорный прыжок ОРУ Игра	Знать общеразвивающие упражнения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей,

					деятельности. Познавательные: уметь прыгать через гимнастического козла.	ценностей и чувств
3.9	Оценить технику опорного прыжка.	1	Построение Беседа ОРУ Демонстрация упражнений	Знать общеразвивающие упр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Выполнять обязанности командира	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3.10	Закрепить технику опорного прыжка.	1	Построение Опорный прыжок ОРУ	Знать общеразвивающие упр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Опорный прыжок через гимнастического козла.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
4. Лыжная подготовка (20 часов)						
4.1	Требования техники безопасности, температурные нормы, подбор лыжного инвентаря.	1	Построение Беседа Т.Б. Подбор лыжного	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

			инвентаря	подготовки	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
4.2	Разновидность классических ходов. Коми национальные игры «Ётшкысь ёти беддьон».	1	Построение Учебный круг Беседа	Знать правила самостоятельной работы	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.3	Совершенствовать классический ход.	1	Построение Беседа Учебный круг	Знать, как влияет организм на лыжную ходьбу.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.4	Оценить знание классических ходов.	1	Построение	Знать, как	Коммуникативные: с	Принятие и освоение

			Беседа Учебный круг	оказать помощь при обморожениях	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: как оказать помощь при обморожениях	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.5	Прохождение дистанции до 5 км.	1	Построение Учебный круг Бег на время Игра	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь распределять силы по всей дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.6	Техника смены классического хода на другой ход (переход через один шаг)	1	Построение Учебный круг Переходы Эстафеты	Знать разновидности ходов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

					Переход с попеременных ходов на одновременные.	взрослыми в разных социальных ситуациях
4.7	Совершенствовать технику перехода через один шаг.	1	Построение Учебный круг Переходы Эстафеты	Знать разновидности ходов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.8	Оценить технику смены классического хода на другой (переход через один шаг)	1	Построение Учебный круг Переходы Эстафеты	Знать разновидности ходов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.9	Прохождение дистанции на время (д-3 км., м- бкм.)	1	Построение Учебный круг Бег на время Игра	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь распределять силы по всей	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

					дистанции	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.10	Техника передвижения, переход из наклона.	1	Построение Учебный круг переход из наклона. Игра	Знать, переход из наклона.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: переход из наклона.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.11	Совершенствовать технику передвижения, переход из наклона в классических ход передвижения.	1	Построение Учебный круг Переход из наклона в классических ход передвижения.	Уметь выполнять переход из наклона в классических ход передвижения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: переход из наклона в классических ход передвижения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.12	Оценить технику смены хода из наклона на классический ход.	1	Построение Беседа Смена хода из наклона на классический ход. Игра	Знать технику смены хода из наклона на классический ход.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: знать технику	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

					смены хода из наклона на классический ход.	социальных ситуациях
4.13	Встречные эстафеты (дистанция 1 км). Коми национальная игра на горке «Улысса-Вылысса».	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Знать технику классических ходов и поворотов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.14	Техника передвижения; с одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	Построение Учебный круг Одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные. Уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.15	Совершенствовать технику перехода с одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	Построение Учебный круг Одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

					одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	социальных ситуациях
4.16	Оценить технику одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	Построение Учебный круг Одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.17	Прохождение дистанции до 6 км. Свободным ходом.	1	Построение Учебный круг Бег на время Игра	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь распределять силы по всей дистанции	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.18	Спуск со склона в разных стойках. Преодоление встречного склона.	1	Построение Учебный круг Спуски Подъемы Эстафеты	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					<p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось</p>	формирование установки на безопасный образ жизни
4.19	Совершенствовать спуски со склона в разных стойках. Совершенствовать преодоление встречного хода.	1	<p>Построение</p> <p>Учебный круг</p> <p>Спуски</p> <p>Подъемы</p> <p>Эстафеты</p>	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p> <p>формирование установки на безопасный образ жизни</p>
4.20	Оценить технику с пуска в разных стойках. Оценить технику преодоления встречного хода.	1	<p>Построение</p> <p>Учебный круг</p> <p>Спуски</p> <p>Подъемы</p> <p>Эстафеты</p>	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось кататься</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p> <p>формирование установки на безопасный образ жизни</p>

					на санках и ватрушках.	
5. Легкая атлетика (12 часов)						
5.1	Техника безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами. История возникновения ГТО.	1	Построение Т.Б Беседа ОРУ Эстафета	Знать правила спринтерского бега, правила линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.2	Бег 100 м. ОРУ в движении (бег захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, и т.д)	1	Построение Спринтерский бег Беседа ОРУ Эстафета	Знать правила спринтерского бега, правила линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости,

					оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах.	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.3	Челночный бег 10м*3р, разные дистанции*3р. Низкий старт и стартовый разгон.	1	Построение Челночный бег Беседа ОРУ	Знать правила Челночного бега	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Челночный бег 3*10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.4	Оценить технику челночного бега. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон.	1	Построение Челночный бег Беседа ОРУ	Знать правила Челночного бега	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Челночный бег 3*10 м. Низкий старт и стартовый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за

					разгон.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.5	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	1	Построение ОРУ Горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Знать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.6	Совершенствовать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	1	Построение ОРУ Горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Знать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

						свободе
5.7	Оценить преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры на время.	1	Построение ОРУ Горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Знать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.8	Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м. П.т: м- подтягивание, д- отжимание.		Построение ОРУ Метание гранаты Тест	Знать технику метания гранаты	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м. м- подтягивание, д- отжимание.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.9	Совершенствовать метание гранаты. П.т:	1	Построение	Знать технику	Коммуникативные:	Развитие мотивов

	прыжки в длину с места.		ОРУ Метание гранаты Тест	метания гранаты	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м. Прыжок в длину с места	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.10	Оценить метание гранаты в горизонтальную цель.	1	Построение ОРУ Метание гранаты	Знать технику метания гранаты	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.11	Фестиваль ГТО.		Построение ГТО	Знать технику, как выполнять: все тесты ГТО	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

					соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить все тестирования ГТО.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.12	Промежуточная аттестация.		Построение Промежуточная аттестация.	Знать технику, как выполнять: все тесты по промежуточной аттестации.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить все тестирования промежуточной аттестации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6. Футбол (4 часа)						
6.1	Обучение технике удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		Построение Т.Б. ОРУ История футбола Беседа	Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со

					<p>сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
6.2	Совершенствовать технику удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		<p>Построение ОРУ</p> <p>Перемещения в стойке</p> <p>Игра</p>	<p>Знать технику перемещений в стойке.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: технику перемещений в стойке. Правила игры «Футбол»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
6.3	Оценить технику удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		<p>Построение ОРУ</p> <p>Удары</p> <p>Игра</p>	<p>Уметь сочетать перемещения, остановки, повороты, ускорения.</p> <p>Играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

					упрощенным правилам.	
6.4	Обучения технике обманного движения. Учебная игра. Правила судейства.		Построение ОРУ Судейство Нападения Тест Игра	Знать историю игры «Футбол», и правило судейства.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7. Плавание (2 часа)						
7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: запоминать имена выдающихся отечественных пловцов- олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7.2	Освоение техники плавания	1	Построение	Знать	Коммуникативные: с	Развитие этических

			Теория	специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
Итого: 68 часа.						

**Календарно-тематическое планирование в 11 классе
(68 часов в год – 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Волейбол (10 часов)						
1.1	Техника безопасности и единые требования, предъявляемые на уроках в спортивном зале. ЗОЖ. П.т: бег 1000 м. Учебная игра.	1	Построение Беседа Т.Б ОРУ Тест Передвижения в стойке	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
1.2	Прием подачи с низу через сетку. Учебная игра.	1	Построение Беседа ОРУ Прием подачи мяча с низу Игра	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

					самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча Прием подачи с низу через сетку.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
1.3	Совершенствовать прием подачи (снизу и сверху) через сетку.	1	Построение ОРУ Передвижения в стойке Подача мяча Эстафета	Знать, как выполнять прием подачи (снизу и сверху) через сетку.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники прием подачи (снизу и сверху) через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.4	Оценить прием подачи мяча снизу через сетку. Учебная игра.	1	Построение Беседа ОРУ Подача мяча Игра	Знать технику подачи мяча снизу	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических

					результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: техника подачи мяча снизу	потребностей, ценностей и чувств
1.5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. П.т: д – отжимание, м – подтягивание.	1	Построение Беседа ОРУ Прямой нападающий удар Тест Игра	Знать технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: Прямой нападающий удар	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.6	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. П.т: наклон туловища вперед.	1	Построение ОРУ прямой нападающий удар Тест Игра	Знать технику прямой нападающего удара Знать технику выполнения наклона туловища	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прямой нападающий уда	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

1.7	Оценить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Построение Беседа ОРУ нападающий удар Игра	Знать технику нападающего удара Учебная игра	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнить нападающий удар	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.8	Совершенствовать блокирование нападающего удара. П.т: челночный бег 3*10 м. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Нападающий удар Тест Игра	Знать технику блокирование нападающего удара. Знать технику челночный бег 3*10 м. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Прямой нападающий удар. Выполнить челночный бег 3*10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.9	Оценить блокирование нападающего удара во время игры. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Блокирование нападающего удара во время игры. Игра	Знать технику блокирование нападающего удара во время игры. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие

					Познавательные: выполнять блокирование нападающего удара во время игры.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.10	Совершенствовать блокирование нападающего удара в паре. Оценить блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Блокирование нападающего удара в паре. Игра	Знать технику блокирование нападающего удара. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять блокирование нападающего удара. Учебная игра.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
2. Баскетбол (10 часов)						
2.1	Техника безопасности и единые требования, предъявленные на уроках в спортзале.	1	Построение Т.Б. Беседа ОРУ Стойки и передвижения Игра	Знать варианты стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

					«Баскетбол» по упрощенным правилам.	
2.2	Обучение технике передвижения в нападении и в защите (работа в парах).	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Тест Игра	Знать основные правила игры.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
2.3	Совершенствовать технику передвижений в нападении и в защите.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра	Знать основные приемы игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.4	Оценить технику передвижений в	1	Построение	Знать технику	Коммуникативные:	Развитие

	нападении и в защите		ОРУ Стойки и передвижения Позиционное нападение Игра	позиционного нападения, правила спортивной игры «Баскетбол»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: технику позиционного нападения, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.5	Обучение технике ловли высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Правила и жесты судейства в игре.	1	Построение ОРУ Ведения мяча Ловля мяча Игра	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.6	Совершенствовать технику ловли высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1	Построение ОРУ Ловля высоколетящего мяча в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Игра	Знать варианты передачи мяча, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

					результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: комбинация из освоенных элементов техники передвижений играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.7	Оценить технику ловли высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока мячей.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Броски мяча Игра	Знать, как выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении правила «Баскетбола»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: броски одной и двумя руками с места и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.8	Обучение технике ведения мяча, бросок в кольцо. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из

					на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	спорных ситуаций
2.9	Совершенствовать технику ведения мяча, бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.10	Оценить технику ведение мяча и бросок в кольцо после ведения.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Взаимодействие игроков. Игра	Знать, как взаимодействовать друг с другом, спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: взаимодействовать друг с другом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

					упрощенным правилам.	
3. Спортивная гимнастика (10 часов)						
3.1	Правила техники безопасности и основные требования, предъявляемые на уроках спортивной гимнастики.	1	Построение Беседа Т.Б. ОРУ	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: техника выполнения физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3.2	Строевые упражнения – повороты в движении кругом. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	Уметь выполнение команды	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: Выполнение команды	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3.3	Совершенствовать упражнения – повороты в движении кругом, на право, налево. ОРУ в парах.	1	Построение Перестроения ОРУ Сочетание движений	Знать, чем отличается художественная от спортивной гимнастики	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: спортивная гимнастика, художественная гимнастика.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
3.4	Оценить строевые упражнения – повороты в движении кругом, на право, налево. ОРУ.	1	Построение ОРУ Строевой шаг	Знать гимнастический инвентарь	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и

			Акробатика Игра		мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: знать гимнастический инвентарь	осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3.5	Акробатические упражнения: группировки, перекаты. Стойка на голове.	1	Построение ОРУ Стойка на голове	Уметь стоять на голове	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: стойка на голове	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.6	Акробатика – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	Построение ОРУ	Знать комбинацию,	Коммуникативные: устанавливать рабочие	Развитие мотивов учебной

			Комбинация Эстафеты	правила эстафеты	отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию активно участвовать в эстафетах.	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.7	Оценить акробатическую комбинацию.	1	Построение ОРУ Акробатика Эстафеты	Знать упр. для разогривания.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь страховать друг друга	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.8	Опорный прыжок м- козел в ширину(115-120см) прыжок согнув ноги, д- козел в ширину (110см) прыжок ноги врозь.	1	Построение Беседа Опорный прыжок ОРУ Игра	Знать общеразвивающие упражнения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей,

					деятельности. Познавательные: уметь прыгать через гимнастического козла.	ценностей и чувств
3.9	Оценить технику опорного прыжка.	1	Построение Беседа ОРУ Демонстрация упражнений	Знать общеразвивающие упр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Выполнять обязанности командира	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3.10	Закрепить технику опорного прыжка.	1	Построение Опорный прыжок ОРУ	Знать общеразвивающие упр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Опорный прыжок через гимнастического козла.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
4. Лыжная подготовка (20 часов)						
4.1	Требования техники безопасности, температурные нормы, подбор лыжного инвентаря.	1	Построение Беседа Т.Б. Подбор лыжного	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

			инвентаря	подготовки	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
4.2	Разновидность классических ходов. Коми национальные игры «Ётшкысь ёти беддьон».	1	Построение Учебный круг Беседа	Знать правила самостоятельной работы	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.3	Совершенствовать классический ход.	1	Построение Беседа Учебный круг	Знать, как влияет организм на лыжную ходьбу.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.4	Оценить знание классических ходов.	1	Построение	Знать, как	Коммуникативные: с	Принятие и освоение

			Беседа Учебный круг	оказать помощь при обморожениях	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: как оказать помощь при обморожениях	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.5	Прохождение дистанции до 5 км.	1	Построение Учебный круг Бег на время Игра	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь распределять силы по всей дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.6	Техника смены классического хода на другой ход (переход через один шаг)	1	Построение Учебный круг Переходы Эстафеты	Знать разновидности ходов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

					Переход с попеременных ходов на одновременные.	взрослыми в разных социальных ситуациях
4.7	Совершенствовать технику перехода через один шаг.	1	Построение Учебный круг Переходы Эстафеты	Знать разновидности ходов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.8	Оценить технику смены классического хода на другой (переход через один шаг)	1	Построение Учебный круг Переходы Эстафеты	Знать разновидности ходов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.9	Прохождение дистанции на время (д-3 км., м- бкм.)	1	Построение Учебный круг Бег на время Игра	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь распределять силы по всей	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

					дистанции	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.10	Техника передвижения, переход из наклона.	1	Построение Учебный круг переход из наклона. Игра	Знать, переход из наклона.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: переход из наклона.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.11	Совершенствовать технику передвижения, переход из наклона в классических ход передвижения.	1	Построение Учебный круг Переход из наклона в классических ход передвижения.	Уметь выполнять переход из наклона в классических ход передвижения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: переход из наклона в классических ход передвижения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.12	Оценить технику смены хода из наклона на классический ход.	1	Построение Беседа Смена хода из наклона на классический ход. Игра	Знать технику смены хода из наклона на классический ход.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: знать технику	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

					смены хода из наклона на классический ход.	социальных ситуациях
4.13	Встречные эстафеты (дистанция 1 км). Коми национальная игра на горке «Улысса-Вылысса».	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Знать технику классических ходов и поворотов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.14	Техника передвижения; с одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	Построение Учебный круг Одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные. Уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.15	Совершенствовать технику перехода с одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	Построение Учебный круг Одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

					одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	социальных ситуациях
4.16	Оценить технику одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	Построение Учебный круг Одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнить одновременно бесшажный ход переход на разноименный двушажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.17	Прохождение дистанции до 6 км. Свободным ходом.	1	Построение Учебный круг Бег на время Игра	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь распределять силы по всей дистанции	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установок на безопасный образ жизни
4.18	Спуск со склона в разных стойках. Преодоление встречного склона.	1	Построение Учебный круг Спуски Подъемы Эстафеты	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					<p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось</p>	формирование установки на безопасный образ жизни
4.19	Совершенствовать спуски со склона в разных стойках. Совершенствовать преодоление встречного хода.	1	<p>Построение</p> <p>Учебный круг</p> <p>Спуски</p> <p>Подъемы</p> <p>Эстафеты</p>	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p> <p>формирование установки на безопасный образ жизни</p>
4.20	Оценить технику с пуска в разных стойках. Оценить технику преодоления встречного хода.	1	<p>Построение</p> <p>Учебный круг</p> <p>Спуски</p> <p>Подъемы</p> <p>Эстафеты</p>	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось кататься</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p> <p>формирование установки на безопасный образ жизни</p>

					на санках и ватрушках.	
5. Легкая атлетика (12 часов)						
5.1	Техника безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами. История возникновения ГТО.	1	Построение Т.Б Беседа ОРУ Эстафета	Знать правила спринтерского бега, правила линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.2	Бег 100 м. ОРУ в движении (бег захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, и т.д)	1	Построение Спринтерский бег Беседа ОРУ Эстафета	Знать правила спринтерского бега, правила линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости,

					оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах.	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.3	Челночный бег 10м*3р, разные дистанции*3р. Низкий старт и стартовый разгон.	1	Построение Челночный бег Беседа ОРУ	Знать правила Челночного бега	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Челночный бег 3*10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.4	Оценить технику челночного бега. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон.	1	Построение Челночный бег Беседа ОРУ	Знать правила Челночного бега	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Челночный бег 3*10 м. Низкий старт и стартовый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за

					разгон.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.5	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	1	Построение ОРУ Горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Знать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.6	Совершенствовать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	1	Построение ОРУ Горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Знать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

						свободе
5.7	Оценить преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры на время.	1	Построение ОРУ Горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Знать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.8	Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м. П.т: м- подтягивание, д- отжимание.		Построение ОРУ Метание гранаты Тест	Знать технику метания гранаты	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м. м- подтягивание, д- отжимание.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.9	Совершенствовать метание гранаты. П.т:	1	Построение	Знать технику	Коммуникативные:	Развитие мотивов

	прыжки в длину с места.		ОРУ Метание гранаты Тест	метания гранаты	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м. Прыжок в длину с места	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.10	Оценить метание гранаты в горизонтальную цель.	1	Построение ОРУ Метание гранаты	Знать технику метания гранаты	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.11	Фестиваль ГТО.		Построение ГТО	Знать технику, как выполнять: все тесты ГТО	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

					соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить все тестирования ГТО.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.12	Промежуточная аттестация.		Построение Промежуточная аттестация.	Знать технику, как выполнять: все тесты по промежуточной аттестации.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить все тестирования промежуточной аттестации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6. Футбол (4 часа)						
6.1	Обучение технике удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		Построение Т.Б. ОРУ История футбола Беседа	Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со

					<p>сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
6.2	Совершенствовать технику удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		<p>Построение ОРУ</p> <p>Перемещения в стойке</p> <p>Игра</p>	<p>Знать технику перемещений в стойке.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: технику перемещений в стойке. Правила игры «Футбол»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
6.3	Оценить технику удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		<p>Построение ОРУ</p> <p>Удары</p> <p>Игра</p>	<p>Уметь сочетать перемещения, остановки, повороты, ускорения.</p> <p>Играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

					упрощенным правилам.	
6.4	Обучения технике обманного движения. Учебная игра. Правила судейства.		Построение ОРУ Судейство Нападения Тест Игра	Знать историю игры «Футбол», и правило судейства.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7. Плавание (2 часа)						
7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: запоминать имена выдающихся отечественных пловцов- олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7.2	Освоение техники плавания	1	Построение	Знать	Коммуникативные: с	Развитие этических

			Теория	специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	<p>достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
Итого: 68 часа.						

5. Требования к уровню подготовки учащихся

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

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

уметь:

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

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

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

6. Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся применительно к различным формам контроля знаний

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде). Отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведётся карта учёта динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

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 и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	учащийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура»

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши,	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6

	сек 500м - девушки, сек						
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

7. Список литература

Для учителя

- 1.Физкультура 5-11 класс: календарно – тематическое планирование по трехчасовой программе. /авт.-сост. В.И.Виненко. _ Волгоград: Учитель 2012.- 254с
- Настольная книга учителя физической культуры: –/авт.-сост. М.В.Видяки. - Волгоград: учитель. 2012.- 526с.
- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012 – 167
- Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост. М.В.Видяки. - Волгоград: учитель, 2008-171 с.
- К 84 Крутиков В.Н. Примерные комбинации по программе / сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А Куратова. -2009.-24с.
- Журнал «Физическая культура в школе» с 2008года до 2012 года.

Для учащихся:

- Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255с.