

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 152 г. Челябинска»

Утверждено:  
Директор МАОУ  
«СОШ №152 г. Челябинска»  
Л.В. Баранова



Согласовано:  
зам. директора МАОУ  
«СОШ №152 г. Челябинска»  
В.Г. Топунова

Рассмотрено:  
на заседании МО  
А.А. Истомин  
01.10.2020

Рабочая программа

По предмету: **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс: 10-11

## Предметные планируемые результаты по учебному предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования<sup>1</sup> предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В основной образовательной программе среднего общего образования МАОУ «СОШ № 152 г.Челябинска» требования к предметным результатам учебного предмета «Физическая культура» конкретизированы с учетом Примерной основной образовательной среднего общего образования и распределены по разделам. Предметные планируемые результаты распределены по разделам и темам в соответствии с разделом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования «Основное содержание учебных предметов на уровне среднего общего образования».

**Личностные результаты освоения** обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

- Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России
- Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества
- Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной
- Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов **и потребностей региона**, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

---

<sup>1</sup> Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480)

- Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

**Предметные результаты освоения** обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
- Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

**Метапредметными результатами изучения** курса «Физическая культура» являются формирование следующих УУД:

**Регулятивные УУД:**

1. Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты
2. Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей
3. Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности
4. Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения
5. Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи
6. Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели
7. Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения
8. Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию
9. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности
10. Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности
11. Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата
12. Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно
13. Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи
14. Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий
15. Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности
16. Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов
17. Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки
18. Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность
19. Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха
20. Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности

**Познавательные УУД:**

1. Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство
2. Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления
3. Выделять явление из общего ряда других явлений

4. Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений
5. Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям
6. Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи
7. Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения)
8. Обозначать символом и знаком предмет и/или явление
9. Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме
10. Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения
11. Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
12. Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст

#### **Коммуникативные УУД:**

1. Доносить свою позицию до других: оформлять свою речь в устной и письменной речи с учётом речевой ситуации
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной форме адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач
3. Владеть монологической и диалогической формами речи
4. Учиться выполнять различные роли
5. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
6. Задавать вопросы
7. Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности
8. Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ
9. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
10. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

#### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

##### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

## **Физическая культура в жизни современного человека**

### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта.

### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области;
- излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений);
- раскрывать роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области.

## **Физическая культура как фактор укрепления здоровья**

### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.

### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей).

## **Современные оздоровительные системы**

### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.

### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек).

## **Физическая культура и продолжительность жизни человека**

### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода. Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.

### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

## **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

### **Организация самостоятельных занятий физической культурой**

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

#### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной

подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

**Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой**  
**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**  
**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

**Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой**  
**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику;
- выполнения дыхательных упражнений;
- выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа;
- демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения;
- проводить сеансы самомассажа.

**Оздоровительно-гигиенические процедуры**  
**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены;
- характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия

**Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО**  
**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов;
- описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение.

**Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;
- проводить сеансы самомассажа лица;
- характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;
- составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей;
- выполнять комплексы упражнений по мере необходимости.

### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов;
- объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации;
- подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений);
- объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.

### **Футбол, волейбол, баскетбол**

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.

### **Лыжные гонки**

### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- проходить на лыжах установленные контрольные дистанции;
- проходить на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения;
- анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения;
- преодолевать на лыжах тренировочные дистанции

### **Легкая атлетика**

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения;
- описывать и анализировать технику выполнения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;
- владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков;
- разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;

### **Национально-региональные формы занятий физической культурой**

#### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.

## **Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего (полного) образования**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физическое совершенствование<sup>2</sup>**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (в том числе на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические

---

<sup>2</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей

действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

## Структура программы

Основное содержание	Кол-во часов по классам		Всего фактически
	10 класс	11 класс	
1. Физическая культура и здоровый образ жизни	4	4	8
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	8
3. Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:			
3.1 Легкая атлетика	26	26	26
3.2 Гимнастика с элементами акробатики (в том числе на спортивных снарядах);	18	18	36
3.3 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)	13	13	26
3.3 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол)	13	13	26
3.4 Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта)	1	1	2
3.5 Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий	В процессе уроков		
3.6 Передвижение на лыжах	21	21	42
3.7 Спортивные единоборства.	5	5	10
<b>Всего:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>210</b>

Утверждаю:

Директор МАОУ

«СОШ №152 г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Л.В. Баранова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Согласовано:

зам.директора МАОУ

«СОШ №152 г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ В.Г. Топунова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Рассмотрено:

на заседании МО

\_\_\_\_\_ А.А. Истомин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## Тематическое планирование 10 класс 2020/2021 учебный год

Учитель: Дружинина А.И., Кузнецов Е.Ю.

№ п/п	Дата проведения			Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность
	По плану	Фактически	Тип занятия			
	Раздел программы: «Физическая культура и здоровый образ жизни».					
1/1				Вводный инструктаж по ОТ и ПД. Современное состояние физической культуры.	1	
	Раздел программы: «Физическое совершенствование». <i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Лапта.</i>					
2/1				Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Правила игры в лапту. Игра в лапту.	1	
	Раздел программы: «Физическое совершенствование». <i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Лёгкая атлетика</i>				11	
3/1				ОТ на уроках лёгкой атлетики.	1	
				Овладение техникой спринтерского бега.		
				Низкий старт.		
				Стартовый разгон.		
				Бег с ускорением до 30 м		
4/2				Овладение техникой спринтерского бега.	1	
				Низкий старт.		
				Бег с высокого старта до 20 м.		
				Скоростной бег от 80 до 100 м. Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости.		
5/3				Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.	1	
				Бег на 100 м в среднем темпе		

				Бег на результат 100 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами.		
6/4				Кроссовый бег до 2000 м Метание теннисного мяча на дальность с места, с укороченного и полного разбега, в коридор 10 м и на заданное расстояние. Игра в лапту.	1	
7/5				Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 20 мин (д), 25 (м) мин. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит) с расстояния (юноши-до 20 м, девушки-12-14 м).	1	
8/6				Кроссовый бег. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит) с расстояния (юноши-до 20 м, девушки-12-14 м). Игра в лапту.	1	
9/7				Развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Метание мяча весом 150 г на дальность с укороченного и полного разбега. Эстафетный бег.	1	
10/8				Развитие выносливости: бег на 3000 м (м), 2000 м (д). Метание мяча весом 150 г на дальность с укороченного и полного разбега. Игра в лапту.	1	
11/9				Развитие координации: бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно. Игра в лапту.	1	
12/10				Развитие скоростных способностей: старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Развитие координации: прыжки через	1	

				различные препятствия на точность приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка.		
13/11				Тестирование физической подготовленности. Оценка результатов измерений основных физических качеств с показателями физического развития	1	
Раздел программы: « <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b> ».						
14/1				Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	
Раздел программы: « <b>Физическое совершенствование</b> ». <i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта.</i> Баскетбол.					<b>13</b>	
15/1				ОТ на уроках спортивных игр. Совершенствование способов перемещения: передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами передвижение парами в нападении и защите	1	
16/2				Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комбинация из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча.	1	
17/3				Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Броски в кольцо места с определенных точек на площадке.	1	
18/4				Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Перевод мяча перед собой. Ловля и передачи мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке из под кольца и со средней дистанции	1	
19/5				Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники ведения мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	

20/6				<p>Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника опеки игрока с мячом и без мяча.</p>	1	
21/7				<p>Броски мяча после двух шагов и в прыжке с ближнего и дальнего расстояния. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Тактика нападения.</p>	1	
22/8				<p>Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (3:2).</p>	1	
23/9				<p>Штрафной бросок. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2).</p>	1	
24/10				<p>Штрафной бросок. Командное (позиционное) нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Защита в численном меньшинстве (1x2, 2x3).</p>	1	
25/11				<p>Тактические действия в нападении. Взаимодействие с заслоном, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>	1	
26/12				<p>Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). Тактико-технические взаимодействия игроков в защите. Накрывание. Вырывание и выбивание. Игра 3x3 на одно кольцо.</p>	1	

27/13				<p>Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).</p> <p>Игра 5х5</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения и броска мяча.</p>	1	
Раздел программы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»					1	
28/1				<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные подвижные и спортивные игры.</p>	1	
Раздел программы: «Физическая культура и здоровый образ жизни»						
29/1				<p>Современные оздоровительные системы физ. воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции</p>	1	
<p><b>Раздел программы: «Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта»</b> Гимнастика с элементами акробатики.</p>					<b>18</b>	
30/1				<p>ОТ на уроках гимнастики с элементами акробатики.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений</p> <p>Повороты. Перестроения в движении.</p> <p>Развитие скоростных и силовых способностей.</p>	1	
31/2				<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p>	1	
32/3				<p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p> <p>Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5 – 8 классов.</p>	1	
33/4				<p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>Освоение и совершенствование</p>	1	

				акробатических упражнений. Совершенствование координационных способностей Развитие мышц брюшного пресса		
34/5				Освоение и совершенствование висов и упоров Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	1	
35/6				Организирующие команды и приёмы. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Акробатика – комбинация из освоенных элементов. Страховка и помощь во время занятий.	1	
36/7				Организирующие команды и приёмы. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Акробатика – комбинация из освоенных элементов. Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1	
37/8				Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Освоение и совершенствование опорных прыжков. Равновесие.	1	
38/9				Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Опорный прыжок. Равновесие.	1	
39/10				Гимнастическая полоса препятствий (лазание, перелезания, опорные прыжки, равновесие, элементы акробатики). Эстафеты с изученными элементами. Смешанные упоры.	1	
40/11				Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,	1	

				коленных суставов и позвоночника. Лазание по наклонному канату без помощи ног.		
41/12				Овладение организаторскими умениями. Круговая тренировка (ОФП + изученные элементы). Эстафеты с гимнастическими предметами и инвентарём.	1	
42/13				Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°. Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Лазание по канату в два и три приёма.	1	
43/14				Организующие команды и приёмы. Упражнения в равновесии на бревне. Подтягивания в висе на канате. Лазание по канату в висе на согнутых руках. Смешанные упоры.	1	
44/15				Организующие команды и приёмы. Развития подвижности в различных суставах с гимнастической стенкой. Развития силы основных мышечных групп.	1	
45/16				Общеразвивающие упражнения оздоровительной направленности. Развитие силовых способностей и скоростной выносливости. Смешанные упоры.	1	
46/17				Развития силы основных мышечных групп. Упражнения ритмической и аэробной гимнастикой. Атлетическая гимнастика. Развитие мышц брюшного пресса.	1	
47/18				Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической	1	

				скамейке (девочки). Прыжки со скакалкой. Смешанные упоры.		
<b>Раздел программы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>						
48/1				Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решения задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Кросс-фит.	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта».</b> Лыжная подготовка.					<b>21</b>	
49/1				ОТ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения	1	
50/2				Передвижение на лыжах 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход.	1	
51/3				Прохождение дистанции. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом.	1	
52/4				Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палкой.	1	
53/5				Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот "плугом". Ускорения по 100 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом.	1	
54/6				Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Спуски в разных стойках. Торможение и поворот "плугом".	1	

				Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов.			
55/7				Прохождение дистанции 4,5 км. Элементы тактики лыжных ходов. Резкие ускорения во время прохождения дистанции.	1		
56/8				Попеременный четырехшажный ход. Встречные эстафеты. Элементы тактики лыжных ходов Приемы борьбы с противником	1		
57/9				Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции. Элементы тактики лыжных ходов. Порядок выхода со старта.	1		
58/10				Переход с попеременных ходов на одновременные. Встречные эстафеты.	1		
59/11				Прохождение дистанции до 5 км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
60/12				Коньковый ход. Имитационные упражнения на владение техникой конькового хода Спуски в разных стойках. Подъёмы изученными способами.	1		
61/13				Коньковый ход. Совершенствование скольжения на лыжах коньковым ходом без палок и пассивным отталкиванием палками под уклон. Преодоление контруклона.	1		

62/14				<p>Коньковый ход  Эстафета классическим ходом по этапам.  Элементы тактики лыжных ходов.  Распределение сил на дистанции.</p>	1	
63/15				<p>Прохождение дистанции до 5 км.</p>	1	
64/16				<p>Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.  Переход с классических лыжных ходов на коньковый. Чередование классических лыжных ходов и конькового хода по ориентирам.</p>	1	
65/17				<p>Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов.  Торможения и повороты.</p>	1	
66/18				<p>Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов.  Торможения и повороты.  Эстафеты с этапами по 100 – 150 м коньковым ходом без палок.</p>	1	
67/19				<p>Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов.  Подвижные игры на основе программы лыжной подготовки.</p>	1	
68/20				<p>Прохождение дистанции 2 – 3 км с использованием техники конькового хода.  Эстафеты.</p>	1	

69/21				Прохождение дистанции. Эстафеты.	1	
Раздел программы. «Физическая культура и здоровый образ жизни»					<b>1</b>	
70/1				Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
Раздел программы. «Физкультурно-оздоровительная деятельность».						
<b>2</b>						
71/1				Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: Оздоровительные ходьба и бег/ Скандинавская ходьба.	1	
72/2				Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: Оздоровительные ходьба и бег. Скандинавская ходьба.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта». Элементы единоборств					<b>5</b>	
73/1				Правила ТБ на уроках с элементами борьбы. Основные виды борьбы. Приемы самостраховки. Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром.	1	
74/2				Совершенствование основных стоек единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки. Передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах. Передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в сторону).	1	
75/3				Передвижения в различных стойках в	1	

				разных направлениях (вперёд, назад, в стороны). Приемы борьбы стоя.		
76/4				Захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением. Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду.	1	
77/5				Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду. Борьба за выгодное положение, борьба за предмет. Единоборства в парах.	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование». Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта». Волейбол.</b>					<b>13</b>	
78/1				От на уроках спортивных игр. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Развитие быстроты. Бег на 10-15 м из различных положений.	1	
79/2				Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро спину. Развитие быстроты. Челночный бег лицом вперед и спиной вперед.	1	
80/3				Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Совершенствование техники подачи мяча.	1	
81/4				Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	1	
82/5				Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	

				Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар Развитие скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки через барьеры.		
83/6				Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Совершенствование тактики игры.	1	
84/7				Нападающий удар с переводом. С поворотом туловища. Без поворота туловища. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам волейбола	1	
85/8				Прямой нападающий удар при встречных передачах Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки через барьеры.	1	
86/9				Прямой нападающий удар. Совершенствование техники защитных действий. Групповое блокирование. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
87/10				Прямой нападающий удар. Совершенствование тактики игры. Групповые тактические действия в нападении. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
88/11				Совершенствование тактики игры. Командные тактические действия в нападении. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Развитие силовой и скоростной выносливости. Многократные броски набивного мяча в стену.	1	
89/12				Совершенствование тактики игры.	1	

				Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
90/13				Развитие силовой и скоростной выносливости. Многократные прыжки на одной ноге с продвижением и на месте. Многократные прыжки через барьеры. Разнообразные прыжки на скакалке. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование». Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта». Легкая атлетика.</b>					<b>15</b>	
91/1				Инструктаж по ОТ и ПБ. ОТ на уроках лёгкой атлетики. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Тестирование физической подготовленности.	1	
92/2				Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Совершенствование двигательных способностей.	1	
93/3				Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1	
94/4				Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 110–120 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.	1	
95/5				Бег с преодолением препятствий. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния (юноши - до 20 м, девушки - 12 - 14 м). Подвижная игра «Лапта».	1	
96/6				Развитие выносливости. Кроссовый бег.	1	

				Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность. Метания слабой и сильнейшей рукой. Подвижная игра «Лапта».		
97/7				Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (13-15 шагов), используя способ «согнув ноги», «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 20 м. Скоростной бег от 80 до 100 м.	1	
98/8				Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега. Бег на 100 м в среднем темпе <b>Бег на результат 100 м.</b> Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами.	1	
99/9				Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 20 мин (д), 25 (м) мин. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости.	1	
100/10				Совершенствование скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями: подача команд; измерение результатов. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами.	1	
101/11				Развитие координации. Прыжки через барьеры на точность приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка. Встречные эстафеты.	1	
102/12				Специально беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе до 3000м. Подвижная игра «Лапта».	1	
103/13				<b>Бег 300 м дев, 500 мал. Результат.</b>	1	

				Подвижная игра «Лапта».		
104/14				Эстафетный бег. Подвижная игра «Лапта».	1	
105/15				<b>Бег 1000 м. Результат.</b> Подвижная игра «Лапта».	1	

**Утверждаю:**

Директор МАОУ

«СОШ №152 г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Л.В. Баранова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Согласовано:**

зам.директора МАОУ

«СОШ №152 г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ В.Г. Топунова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Рассмотрено:**

на заседании МО

\_\_\_\_\_ А.А. Истомин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Тематическое планирование 11 класс 2020/2021 учебный год****Учитель: Перемотина И.И., Истомин А.А.**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Оценочная деятельность
	По плану	Фактически			
Раздел программы: <b>«Физическая культура и здоровый образ жизни».</b>					
1/1			Вводный инструктаж по ОТ и ПД. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
Раздел программы: <b>«Физическое совершенствование».</b> <i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Лапта.</i>					
2/1			Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Правила игры в лапту. Игра в лапту.	1	
Раздел программы: <b>«Физическое совершенствование».</b> <i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Лёгкая атлетика</i>				<b>11</b>	
3/1			ОТ на уроках лёгкой атлетики.	1	
			Овладение техникой спринтерского бега.		
			Низкий старт.		
			Стартовый разгон. Бег с ускорением до 50 м		
4/2			Овладение техникой спринтерского бега.	1	
			Низкий старт.		
			Бег с высокого старта до 40 м.		
			Скоростной бег от 80 до 100 м. Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём		

			эстафетной палочки без снижения скорости.		
5/3			Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.	1	
			Бег на 100 м в среднем темпе		
			Бег на результат 100 м.		
			Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами.		
6/4			Кроссовый бег до 3000 м	1	
			Метание теннисного мяча на дальность с места, с укороченного и полного разбега, в коридор 10 м и на заданное расстояние.		
			Игра в лапту.		
7/5			Совершенствование техники длительного бега.	1	
			Бег в равномерном темпе 20 мин (д), 25 (м) мин.		
			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит) с расстояния (юноши-до 20 м, девушки-12-14 м)		
8/6			Кроссовый бег.	1	
			Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.		
			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит) с расстояния (юноши-до 20 м, девушки-12-14 м).		
			Игра в лапту.		
9/7			Развитие скоростно-силовых способностей:	1	
			Прыжки и многоскоки.		
			Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		
			Метание мяча весом 150 г на дальность с укороченного и полного разбега. Эстафетный бег.		
10/8			Развитие выносливости: бег на 3000 м (м), 2000 м (д).	1	
			Метание мяча весом 150 г на дальность с укороченного и полного разбега.		
			Игра в лапту.		
11/9			Развитие координации: бег с преодолением препятствий.	1	
			Челночный бег.		
			Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно.		
			Игра в лапту.		
12/10			Развитие скоростных способностей:	1	

			старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Развитие координации: прыжки через различные препятствия на точность приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка.		
13/11			Тестирование физической подготовленности. Оценка результатов измерений основных физических качеств с показателями физического развития	1	
<b>Раздел программы: «Физическая культура и здоровый образ жизни».</b>					
14/1			Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование».</b> <i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта.</i> Баскетбол.				<b>13</b>	
15/1			ОТ на уроках спортивных игр. Совершенствование способов перемещения: передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами передвижение парами в нападении и защите Игра 5x5	1	
16/2			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комбинация из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Игра 5x5	1	
17/3			Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Броски в кольцо места с определенных точек на площадке. Игра 5x5	1	

18/4			<p>Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Перевод мяча перед собой. Ловля и передачи мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке из под кольца и со средней дистанции Игра 5x5</p>	1	
19/5			<p>Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники ведения мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра 5x5</p>	1	
20/6			<p>Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Игра 5x5</p>	1	
21/7			<p>Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и дальнего расстояния. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Тактика нападения.</p>	1	
22/8			<p>Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (3:2) Игра 5x5</p>	1	
23/9			<p>Штрафной бросок. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2). Игра 5x5</p>	1	
24/10			<p>Штрафной бросок. Командное (позиционное) нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Защита в численном меньшинстве (1x2,</p>	1	

			2х3). Игра 5х5		
25/11			Тактические действия в нападении. Взаимодействие с заслоном, 4:4, 5:5 на одну корзину. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра 5х5	1	
26/12			Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). Тактико-технические взаимодействия игроков в защите. Накрывание. Вырывание и выбивание. Игра 3х3 на одно кольцо.	1	
27/13			Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). Игра 5х5 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения и броска мяча.	1	
<b>Раздел программы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>				<b>1</b>	
28/1			Гимнастика при умственной и физической деятельности	1	
<b>Раздел программы: «Физическая культура и здоровый образ жизни»</b>					
29/1			Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечения безопасности, судейство.	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта»</b> Гимнастика с элементами акробатики.				<b>18</b>	
30/1			ОТ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование строевых упражнений Повороты. Перестроения в движении. Развитие скоростных и силовых способностей.	1	
31/2			Организующие команды и приёмы. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	
32/3			Освоение и совершенствование висов и	1	

			упоров Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 8-10 классов.		
33/4			Освоение и совершенствование висов и упоров Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование координационных способностей Развитие мышц брюшного пресса	1	
34/5			Освоение и совершенствование висов и упоров Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	1	
35/6			Организующие команды и приёмы. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Акробатика – комбинация из освоенных элементов. Страховка и помощь во время занятий.	1	
36/7			Организующие команды и приёмы. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Акробатика – комбинация из освоенных элементов. Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1	
37/8			Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Освоение и совершенствование опорных прыжков. Равновесие.	1	
38/9			Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Опорный прыжок. Равновесие.	1	
39/10			Гимнастическая полоса препятствий	1	

			(лазанье, перелезания, опорные прыжки, равновесие, элементы акробатики). Эстафеты с изученными элементами. Смешанные упоры.		
40/11			Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Лазание по наклонному канату без помощи ног.	1	
41/12			Овладение организаторскими умениями. Круговая тренировка (ОФП + изученные элементы). Эстафеты с гимнастическими предметами и инвентарём.	1	
42/13			Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°. Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Лазание по канату в два и три приёма.	1	
43/14			Организующие команды и приёмы. Упражнения в равновесии на бревне. Подтягивания в висе на канате. Лазание по канату в висе на согнутых руках. Смешанные упоры.	1	
44/15			Организующие команды и приёмы. Развития подвижности в различных суставах с гимнастической стенкой. Развития силы основных мышечных групп.	1	
45/16			Общеразвивающие упражнения оздоровительной направленности. Развитие силовых способностей и скоростной выносливости. Смешанные упоры.	1	
46/17			Развития силы основных мышечных групп. Упражнения ритмической и аэробной гимнастикой. Атлетическая гимнастика. Развитие мышц брюшного пресса.	1	

47/18			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки). Прыжки со скакалкой. Смешанные упоры.	1	
<b>Раздел программы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>					
48/1			Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решения задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Кросс-фит.	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование.</b> <i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта».</i> Лыжная подготовка.				<b>21</b>	
49/1			ОТ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения.	1	
50/2			Передвижение на лыжах 3 км. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжника. Тактическая подготовка.	1	
51/3			Прохождение дистанции. Тактическая подготовка. Использование разных способов передвижения на лыжах с учетом местности, условий скольжения, степени утомления лыжника. В легких условиях.	1	
52/4			Тактическая подготовка. Использование разных способов передвижения на лыжах с учетом местности, условий скольжения, степени утомления лыжника. В условиях средней трудности.	1	
53/5			Тактическая подготовка. Использование разных способов передвижения на лыжах с учетом местности, условий скольжения, степени утомления лыжника. В трудных условиях.	1	

54/6			<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Использование разных способов передвижения на лыжах с учетом местности, условий скольжения, степени утомления лыжника. В очень трудных условиях.</p> <p>Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов.</p>	1	
55/7			<p>Прохождение дистанции 5 км.</p> <p>Элементы тактики лыжных ходов.</p> <p>Резкие ускорения во время прохождения дистанции.</p>	1	
56/8			<p>Встречные эстафеты.</p> <p>Элементы тактики лыжных ходов</p> <p>Приемы борьбы с противником, относящиеся к первой группе.</p>	1	
57/9			<p>Прохождение дистанции. Элементы тактики лыжных ходов. Приемы борьбы с противником, относящиеся ко второй группе.</p>	1	
58/10			<p>Прохождение дистанции. Элементы тактики лыжных ходов. Приемы борьбы с противником, относящиеся к третьей группе.</p>	1	
59/11			<p>Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>Использование изученных элементов тактики.</p>	1	
60/12			<p>Коньковый ход. Имитационные упражнения на владение техникой конькового хода</p>	1	
61/13			<p>Коньковый ход. Совершенствование скольжения на лыжах коньковым ходом без палок и пассивным отталкиванием палками под</p>	1	

62/14			Коньковый ход Эстафета классическим ходом по этапам.	1	
63/15			Прохождение дистанции до 5 км. Специально-подготовительные упражнения. Овладение способами перестановки лыж при входе в поворот	1	
64/16			Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Переход с классических лыжных ходов на коньковый. Чередование классических лыжных ходов и конькового хода по ориентирам.	1	
65/17			Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Овладения вращением и контрвращением тела.	1	
66/18			Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Торможения и повороты. Эстафеты с этапами по 100 – 150 м коньковым ходом без палок.	1	
67/19			Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов. Развитие физических способностей.	1	
68/20			Прохождение дистанции 2 – 3 км с использованием техники конькового хода. Эстафеты.	1	

69/21			Прохождение дистанции. Эстафеты. Развитие физических способностей.	1	
<b>Раздел программы. «Физическая культура и здоровый образ жизни»</b>				<b>1</b>	
70/1			Формы организации занятиями физической культуры.	1	
<b>Раздел программы. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>				<b>2</b>	
71/1			Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: Оздоровительные ходьба и бег/ Скандинавская ходьба.	1	
72/2			Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: Оздоровительные ходьба и бег. Скандинавская ходьба.	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта». Элементы единоборств</b>				<b>5</b>	
73/1			Правила ТБ на уроках с элементами борьбы. Основные виды борьбы. Приемы самостраховки при падении на спину. Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром.	1	
74/2			Приемы борьбы лежа. Приемы борьбы стоя.	1	
75/3			Приемы самообороны и рукопашного боя. Развитие физических способностей. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей.	1	

76/4			Захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением. Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду.	1	
77/5			Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду. Борьба за выгодное положение, борьба за предмет. Единоборства в парах.	1	
<b>Раздел программы: «Физическое совершенствование».</b> <b>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта».</b> <b>Волейбол.</b>				<b>13</b>	
78/1			ОТ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Развитие быстроты. Бег на 10-15 м из различных положений. Игра 6х6	1	
79/2			Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро спину. Развитие быстроты. Челночный бег лицом вперед и спиной вперед. Игра 6х6	1	
80/3			Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Совершенствование техники подачи мяча. Игра 6х6	1	
81/4			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра 6х6	1	
82/5			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

			Многokратные прыжки через барьеры. Игра 6x6		
83/6			Прием мяча, отраженного сеткой.	1	
			Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		
			Прямой нападающий удар.		
			Одиночное блокирование.		
		Совершенствование тактики игры. Игра 6x6			
84/7			Нападающий удар с переводом.	1	
			С поворотом туловища.		
			Без поворота туловища.		
			Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		
		Игра по упрощенным правилам волейбола			
85/8			Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	
			Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное блокирование.		
			Развитие скоростно-силовых качеств.		
			Многokратные прыжки через барьеры.		
86/9			Прямой нападающий удар.	1	
			Совершенствование техники защитных действий. Групповое блокирование.		
			Игра по упрощенным правилам волейбола.		
87/10			Прямой нападающий удар.	1	
			Совершенствование тактики игры.		
			Групповые тактические действия в нападении.		
			Совершенствование тактики освоенных игровых действий.		
		Игра по упрощенным правилам волейбола.			
88/11			Совершенствование тактики игры.	1	
			Командные тактические действия в нападении.		
			Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.		
			Развитие силовой и скоростной выносливости.		
		Многokратные броски набивного мяча в стену.			
89/12			Совершенствование тактики игры.	1	
			Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.		

90/13			<p>Развитие силовой и скоростной выносливости.</p> <p>Многократные прыжки на одной ноге с продвижением и на месте.</p> <p>Многократные прыжки через барьеры.</p> <p>Разнообразные прыжки на скакалке.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	1	
<p>Раздел программы: «<b>Физическое совершенствование</b>».</p> <p><b>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта</b>».</p> <p>Легкая атлетика.</p>				<b>15</b>	
91/1			<p>Инструктаж по ОТ и ПБ.</p> <p>ОТ на уроках лёгкой атлетики.</p> <p>Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Тестирование физической подготовленности.</p>	1	
92/2			<p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p>	1	
93/3			<p>Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–90 см.</p> <p>Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения.</p>	1	
94/4			<p>Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.</p> <p>Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 120–130 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.</p>	1	
95/5			<p>Бег с преодолением препятствий.</p> <p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния (юноши - до 20 м, девушки - 12 - 14 м).</p> <p>Подвижная игра «Лапта».</p>	1	
96/6			<p>Развитие выносливости. Кроссовый бег.</p> <p>Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность.</p> <p>Метания слабой и сильнейшей</p>	1	

			рукой. Подвижная игра «Лапта».		
97/7			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (13-15 шагов), используя способ «согнув ноги», «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 50 м. Бег с высокого старта до 30 м. Скоростной бег до 100 м.	1	
98/8			Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега. Бег на 100 м в среднем темпе <b>Бег на результат 100 м.</b> Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами.	1	
99/9			Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 20 мин (д), 25 (м) мин. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости.	1	
100/10			Совершенствование скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями: подача команд; измерение результатов. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами.	1	
101/11			Развитие координации. Прыжки через барьеры на точность приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка. Встречные эстафеты.	1	
102/12			Специально беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе до 3000м. Подвижная игра «Лапта».	1	
103/13			<b>Бег 300 м дев, 500 мал. Результат.</b> Подвижная игра «Лапта».	1	

104/14			Эстафетный бег. Подвижная игра «Лепта».	1	
105/15			<b>Бег 1000 м. Результат.</b> Подвижная игра «Лепта».	1	

**Нормативно-правовое обеспечение**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования <http://fgosreestr.ru/>

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645, от 31.12.2015 г. № 1578, от 29.06.2017 г. № 613) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 г. № 24480) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 г. № 1677, от 08.06.2017 г. № 535, от 20.06.2017 г. № 581, от 05.07.2017 г. № 629) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

5. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016 г. № 422н, с изм., внесенными Приказом Минтруда России от 25.12.2014 г. № 1115н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 04.07.2016 г. № 42729) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
10. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 15 июня 2020 года № 1213/6282 «Об особенностях преподавания учебных предметов в 2020/2021 учебном году».

## Приложение 2

### Учебно-методический комплекс образовательной области «Физическая культура и ОБЖ» на 2020/2021 учебный год

Класс	Учебная дисциплина	Программа	Учебник	Методическое и дидактическое обеспечение учителя
10-11	Физическая культура	Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)	Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень М.: Просвещение, 2017.	Лях В.И. Тестовый контроль. 10-11 классы (М.: Просвещение, 2012)

Программно-методический комплекс по физической культуре полностью соответствует требованиям Государственного стандарта, входит в федеральный перечень учебников и учебных пособий на 2019/2020 учебный год и обеспечивает реализацию рабочей программы.

**Характеристика оценочных материалов**  
 Планирование контроля и оценки знаний учащихся на 2020/2021 учебный год  
**10-11 класс**

Формы контроля		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
		количество	количество	количество	количество	количество
Тестирование	промежуточный		1			1
	итоговый				1	1
Нормативов		2		1	2	5
Контрольное упражнение		1	1	1		3

В ходе изучения курса физическая культура 10-11 классов предусмотрен промежуточный и итоговый контроль в форме тестирования, контрольная работа, сдача нормативов и контрольных упражнений.

**Характеристика оценочных материалов**  
 Планирование контроля учащихся на 2020/2021 учебный год

Показатель	пол	17 лет (10 класс)			18 лет (11 класс)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Скоростные способности</b>							
Бег 30 м, с	ю	4.8 и <	5.2-5.5	5.6 и >	4.7 и <	5.1-5.4	5.5 и >
	д	4.9 и <	5.4-5.8	5.9 и >			
Бег 60 м, с	ю						
	д	9.7 и <		10.7 и >			
Бег 100 м, с	ю				14.2	14.5	15.0
	д				16.0	16.5	17.0
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>							
Вставание в сед из положения лежа на полу за 30 с (кол-во раз)	ю	23	20	16	24	20	16
	д	21	17	14	21	17	13
Вставание в сед из положения лежа на полу за 60 с (кол-во раз)	ю	49	43	35	50	45	40
	д	52	45	37	56	48	40
Бег 500 м, с	ю	1.35	1.40	2.00	1.33	1.37	1.57
Бег 300 м, с	д	57	1.07	1.17	56	1.05	1.15
<b>Выносливость</b>							
Бег 1000 м, с	ю	3.29	4.02	4.17	3.23	3.53	4.06
	д	4.22	5.11	5.29	4.22	4.56	5.10

Бег 3000 м, с	ю	13.0	15.0	16.3	13.0	15.0	16.3
Бег 2000 м, с	д	10.0	11.30	12.20	10.0	11.30	12.20
Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек)	ю						
	д	12,10	13,05	13,45	12,10	13,05	13,45
Ходьба на лыжах 3000 м, (мин/сек)	ю	16,0	17,0	18,0	16,0	17,0	18,0
	д						
<b>Скоростно-силовые способности</b>							
Прыжок в длину с места, см	ю	240	220	190	250	230	195
	д	210	185	170	215	190	175
<b>Силовые способности</b>							
Подтягивания из виса	ю	11	9	7	12	10	8
Подтягивание из виса лежа	д	16	12	7	17	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	ю	40	25	15	42	26	16
	д	16	12	8	16	12	7
<b>Гибкость</b>							
Наклон вперед из положения сидя	ю	26	16	5	20	11	0
	д	21	16	10	19	13	10
<b>Координационные способности</b>							
Челночный бег 4х9 м, с	ю	9,2	9,7	10,2	9,0	9,5	10,0
	д	10,3	11,0	11,8	10,2	10,8	11,7
Прыжки через скакалку, кол-во раз за мин	ю	140	130	120	145	135	125
	д	135	130	120	140	135	125
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30 сек	ю	80	73	65	85	78	70
	д	85	77	70	85	77	70

### Источники оценочных материалов

№ п/п	Название	Автор	Выходные данные
1.	Физическая культура. 10-11 классы:: учеб.для общеобразоват. Организаций: базовый уровень	Лях В. И.	М.: Просвещение, 2017.
2.	Тестовый контроль. 10-11 классы	Лях В. И.	М.: Просвещение, 2012

**Реализация рабочей программы учебного предмета для обучающихся с ограниченными физическими возможностями**

**Положение об аттестации учащихся с ОВЗ, часто болеющих, обучающихся на дому, не имеющие возможности, по тем или иным причинам выполнять учебные задания на уроке физической культуры**

В компетенцию образовательного учреждения входит осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся образовательного учреждения. Принятый Стандарт предлагает систему оценивания в классе, **построенный на следующих основаниях:**

1) оценивание является **постоянным процессом**, естественным образом интегрированным в образовательную практику;

2) оценивание может быть только **критериальным**. Основными критериями оценивания выступают ожидаемые результаты, соответствующие учебным целям и направленные на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к спец.медицинской группе, ОВЗ, часто болеющие и обучающиеся на дому обязаны получить в текущем контроле за учебную четверть три оценки, дающие право на аттестацию по предмету.

Перечень видов и форм учебных работ, не относящихся к двигательной деятельности, которые могут свидетельствовать о результатах учебной деятельности и подлежат оценке. В их число входит:

- **работы учащихся** (домашние задания, мини – проекты и презентации по видам спорта, разнообразные сообщения, рефераты, подборки информационных материалов, а также разнообразные инициативные творческие работы по физкультурно – спортивной тематике);

- **результаты тестирования**( результаты устных, письменных заданий).

Согласно требованиям к результатам освоения курса по предмету «Физическая культура» учащиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками физкультурно – спортивной деятельности. Содержание курса включает в себя: 1. Знания о физической культуре. 2. Способы двигательной (физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной) деятельности. Раздел «Способы двигательной деятельности» распределен в учебном году по четвертям в начальном, среднем и старшем звене общеобразовательного учреждения и включает в себя : легкую атлетику, спортивные и подвижные игры; гимнастику с основами и элементами акробатики; лыжную подготовку; элементы единоборств ( кроме начального и среднего звена).

**Раздел «Знания о физической культуре»** содержит сведения об истории физической культуры, об характеристике основных физических качеств, о составляющих здорового образа жизни, влиянии физических упражнений на основные системы организма, самоконтроле, правилах в различных видах спорта( легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, лыжный спорт) и т.д. Теоретический материал для учащихся 10 – 11 классах представлен в рабочих программах В.И.Лях «Физическая культура».

Инструментарием отслеживания физической подготовленности учащихся является таблица, оценки результатов тестирования физической подготовленности школьников. Методическое пособие: В.П. Горшков, А.Н. Мальцева «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области», Челябинск 1994. По результатам вводного тестирования, проводимого в сентябре, происходит корректировка характера физических упражнений и нагрузки, получаемой учащимися на уроках, даются домашние задания. Итоговое тестирование проводится в мае.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполняемой ими программе.

Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

При оценивании уровня физической подготовленности учащегося особое внимание уделяется не столько высоким исходным уровням развития, что чаще всего свидетельствует о хороших природных задатках, а индивидуальным темпам приростов в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» авторы-составители: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г., и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

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

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

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или **напряженному выполнению**.

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

Виды и формы учебных работ, которые обязаны представить учащиеся для проверки и последующей аттестации:

## **10-11 классы**

- **домашние задания:** с указанием фамилии, имени, класса обучающегося

\*осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью ( измерить длину и массу тела, зафиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);

- **мини – проекты и презентации:**

\*написать сообщение об интересных спортивных соревнованиях и рассказать его;

\*составить режим дня (описать свой день);

\*составить (показать или рассказать) комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, основных физических качествах;

- **реферат:**

\* оформление производится в следующем порядке; титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения. Каждая часть начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

\* Сокращения не допускаются (за исключением общепринятых аббревиатур).

Схемы, таблица, чертежи должны иметь ссылки на источник данных, если они заимствованы. Страницы: левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman Cyr или Arial Cyr, размер шрифта - 14 пт. При работе с другими текстовыми редакторами шрифт выбирается самостоятельно, исходя из требований - 60 строк на лист (через 2 интервала). После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка.

Титульный лист и оглавление реферата включаются в общую нумерацию, но номер страницы на них не проставляется (это не относится к содержанию реферата). Нумерация начинается с 3-ей страницы и помещается вверху в середине листа. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

### ***Структура реферата***

**Введение:** Обосновать выбор темы реферата, дать краткую характеристику жанра первоисточников (исследование, монография, статья, рецензия, учебник и т.д.). Раскрыть цели и задачи авторов каждого из первоисточников.

**Основная часть:** Передать содержание первоисточников в соответствии с темой реферата. Если в реферате поднимается несколько проблем - можно расположить материал основной части в нескольких главах, присвоив им названия. Указать, какие пути решения проблем предлагают авторы первоисточников. Отметить различные точки зрения на проблемы.

**Заключение:** Сделать собственные выводы по проблемам, оценить актуальность поднимаемых в первоисточниках проблем, высказать согласие или несогласие с позицией авторов первоисточников.

### ***Объем реферата:***

Общий объем реферата не может быть менее 15 машинописных листов для 10-11-классников. Введение и заключение составляют 20% от общего объема реферата.

### ***Общие: Критерии оценки реферата***

1. Глубина и полнота раскрытия темы.
2. Логичность, связность.
3. Точность передачи содержания первоисточников.
4. Соблюдение требований к структуре реферата.
5. Соблюдение требований к оформлению реферата.

**Введение:**

1. Обоснование выбора темы, ее актуальности.
2. Точность краткой характеристики жанра первоисточников.
3. Точность формулировки целей и задач авторов первоисточников.

**Основная часть:**

1. Структурирование материала по главам.
2. Выделение в тексте основных понятий и терминов, их правильное толкование.
3. Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

**Заключение:**

1. Точность выводов.
2. Наличие собственного мнения по проблемам, поднимаемым в первоисточниках.

**Список литературы:**

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Ссылки на интернет-издания перечисляются в конце всего списка.

***Реферат сдается и защищается учащимися не позднее, чем за 10 дней до окончания четверти***

**проектные работы**

Волейбол — большой шаг к здоровью.

Волейбол — великая игра

Баскетбол - игра миллионов!

Баскетбол — частичка нашей жизни!

Баскетбол — шаг к здоровью.

Баскетбол и его разновидности. Стритбол.

Баскетбол как один из факторов развития роста школьников.

Баскетбольный бросок через призму математики.

Правила баскетбола. Жесты судей.

Подвижные игры на основе баскетбола

Воспитание гибкости с помощью восточных оздоровительных гимнастик.

Гимнастика – спорт для всех.

Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека.

Гимнастика удлиняет молодость человека.

Система оздоровительных занятий на основе аэробики.

Герои спорта.

Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века

Олимпийское движение, физкультура и спорт в девизах, афоризмах, пословицах.

Паралимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее

Движение, ты — жизнь!

Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

Мой дневник достижений

Мой любимый вид спорта.

Мой спортивный кумир

Моя спортивная семья.

От крепости физической к крепости духовной.

Сделай шаг навстречу спорту.

Секреты красоты

Секреты школьного успеха.

Семейное физическое воспитание как народная традиция.

Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.

### *10-11 класс*

Виды работ	Темы
Реферат	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Современные виды двигательной активности.</li><li>2. Двигательная активность и здоровье человека.</li><li>3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.</li><li>4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</li><li>5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</li><li>6. Личности в современном олимпийском движении.</li><li>7. Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.</li><li>8. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.</li><li>9. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</li><li>10. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.</li><li>11. Организация и проведение туристических походов.</li><li>12. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.</li><li>13. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</li><li>14. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.</li><li>15. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.</li><li>16. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.</li></ol>

17. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
18. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
19. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
20. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
21. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
22. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
23. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
24. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
25. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
26. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
27. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
28. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
29. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
30. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
31. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
32. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
33. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
34. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
35. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
36. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта

	в его профилактике.
--	---------------------

#### Проект

- Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
- Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
- Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
- Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
- Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.

#### Творческие работы

- Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
- Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
- Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
- Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
- Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Представленные в рабочей программе оценочные материалы соответствуют требованиям ФГОС и входят в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации программы по физической культуре основного общего образования.

**Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей**

Нормативными основаниями учета **национальных, региональных и этнокультурных особенностей** в содержании рабочей программы являются Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Учет национальных, **региональных и этнокультурных особенностей** обеспечивает реализацию следующих целей:

– достижение системного эффекта в обеспечении общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся за счёт использования педагогического потенциала национальных, региональных и этнокультурных особенностей содержания образования,

– сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

– формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;

– формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам».

В соответствии с Приказом Министерства и образования и науки Челябинской области от 30.05. 2014 №01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для образовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования» при реализации Федерального компонента государственного образовательного стандарта для изучения национальных, региональных и этнокультурных особенностей в предметное содержание выделено 10-15% учебного времени от общего количества часов инвариантной части.

Национальные, региональные и этнокультурные особенности реализуются в форме:

№ п/п	№ урока	Тема по КТП	Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей
1	7	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 20 мин (д), 25 (м) мин.	Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области.
2	10	Развитие выносливости: бег на 3000 м (м), 2000 м (д).	Состояние детского спорта в Челябинской области.
3	14	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Спортивные сооружения г Челябинска
4	11	Тестирование физической подготовленности. Оценка	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду

		результатов измерений основных физических качеств с показателями физического развития	и обороне» (ГТО)
5	19	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники ведения мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Состояние и развитие баскетбола в Челябинской области.
6	31	Организующие команды и приёмы. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Достижение Челябинских гимнастов на Российском, мировом уровне.
7	49	ОТ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения.	Горнолыжные центры Челябинской области
8	73	Правила ТБ на уроках с элементами борьбы. Основные виды борьбы. Приемы самостраховки. Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром.	Виды единоборств в г. Челябинске. ЧМ по дзюдо в Челябинске. Олимпийские чемпионы и чемпионы мира по единоборствам
9	78	ОТ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Развитие быстроты. Бег на 10-15 м из различных положений.	Состояние детского волейбола в Челябинской области.
10	80	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Совершенствование техники подачи мяча.	Разновидность игры в волейбол (пляжный волейбол).
11	86	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники защитных действий. Групповое блокирование. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Выступление Челябинских волейболистов «Метар спорт» и «Торпедо» в чемпионатах России
12	89	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Знаменитые спортсмены-волейболисты в Челябинской области.

13	92	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Совершенствование двигательных способностей.	Знаменитые легкоатлеты Челябинской области.
14	102	Специально беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе до 3000м. Подвижная игра «Лапта».	Легенды и звёзды Челябинского спорта
15	104	Эстафетный бег. Подвижная игра «Лапта».	Итоги выступления российских спортсменов на Олимпиаде - 2016

### 11 класс

№ п/п	№ урока	Тема по КТП	Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей
1	7	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 20 мин (д), 25 (м) мин.	Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области.
2	10	Развитие выносливости: бег на 3000 м (м), 2000 м (д).	Состояние детского спорта в Челябинской области.
3	14	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
4	16	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комбинация из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Игра 5х5	Спортивные сооружения г Челябинска
5	19	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники ведения мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра 5х5	Состояние и развитие баскетбола в Челябинской области.
6	31	Организующие команды и приёмы.	Достижение Челябинских гимнастов на

		Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Российском, мировом уровне.
7	49	ОТ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения.	Горнолыжные центры Челябинской области
8	73	Правила ТБ на уроках с элементами борьбы. Основные виды борьбы. Приемы самостраховки. Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром.	Виды единоборств в г. Челябинске. ЧМ по дзюдо в Челябинске. Олимпийские чемпионы и чемпионы мира по единоборствам
9	78	ОТ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Развитие быстроты. Бег на 10-15 м из различных положений. Игра 6х6	Состояние детского волейбола в Челябинской области.
10	80	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Совершенствование техники подачи мяча. Игра 6х6	Разновидность игры в волейбол (пляжный волейбол).
11	86	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники защитных действий. Групповое блокирование. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Выступление Челябинских волейболистов «Метар спорт» и «Торпедо» в чемпионатах России
12	89	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Знаменитые спортсмены-волейболисты в Челябинской области.
13	92	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Совершенствование двигательных способностей.	Знаменитые легкоатлеты Челябинской области.
14	102	Специально беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе до 3000м. Подвижная игра «Лапта».	Легенды и звёзды Челябинского спорта

15	104	Эстафетный бег. Подвижная игра «Лапта».	Итоги выступления российских спортсменов на Олимпиаде - 2016
----	-----	--	--

**Используемые и рекомендуемые источники для реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей:**

1. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. Олимпийский комитет России
2. <http://www.gto.ru/>
3. <http://www.chelsport.com/olimpz/>
4. <https://cheladmin.ru>
5. <http://sevensport.ru/>
6. <https://ru.wikipedia.org>
7. <https://www.uralweb.ru/>
8. минобрнауки.рф/документы/7806
9. <http://www.olympic.ru/>

## **КОНЦЕПЦИЯ**

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

#### **Значение учебного предмета в системе общего образования.**

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – образовательные организации), является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, 2 приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности. II. Проблемы изучения и преподавания учебного предмета

Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – Концепция) является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;

обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;

расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;

повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.