

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа 264 Кировского района Санкт-Петербурга
198302, Санкт-Петербург, улица М. Казакова, дом 3 корп. 2.**

**РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол ПС 12 от 30.08.2023**

**«УТВЕРЖДАЮ»
директор ГБОУ СОШ № 264
приказ 10/3 от 31.08.2023
----- Шведова И.В.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

**по курсу «Физическая культура »
(предмет, курс)
класс 11**

**учитель Афанасьева Ольга Андреевна
высшая квалификационная категория**

срок реализации 2023-2024 учебный год

**Санкт-Петербург
2023**

1. Пояснительная записка
2. Тематический план (основное содержание)
учебного курса
3. Календарно-тематический планирование
4. Требования к уровню подготовки учащихся
5. Критерии и нормы оценки знаний, умений,
навыков обучающихся...
6. Перечень ресурсного обеспечения
7. Список литературы, учебных пособий

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2020);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2020).

Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Характеристика учебного предмета

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами

занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Место в базисном и учебном плане школы

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 11 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПин (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя

физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 11 классе отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и

способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждом триместре на первых уроках 8-10 минут, в течение триместра по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», В связи с не имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала легкая атлетика 3часа, гимнастика 2 часа и спортивные игры 10часов (см. Таблица 1,2).

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения.	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	19
1.4	Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)	11
1.5	Спортивные игры	30
2	Вариативная часть	15
2.1	Легкая атлетика	3
2.2	Спортивные игры	10
2.3	Гимнастика	2
	Всего часов	102

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по полугодиям

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	I полугодие	II полугодие
1	Основы знаний			
2	Легкая атлетика	29	13	16
3	Гимнастика	21	21	-
4	Баскетбол	14	14	
5	Волейбол	18		18
6	Бадминтон	8		8
7	ОФП и кроссовая подготовка	14		14
	Итого	102	48	54

Контроль в процессе физического воспитания.

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных

навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие "принципа перманентного планирования и контроля".

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

Направления педагогического контроля.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых ("факторы воздействий");
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль "эффекта воздействий".

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных **задач**:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств.

Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект физического воспитания.

Эффект - "больше" физиологическое понятие.

Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий.

Отставленный эффект - изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала очередного. Кумулятивный эффект носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемым целевым результатам определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);
- протоколы тестирования и соревнований;
- медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- рабочий дневник педагога. В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.
- журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

Виды педагогического контроля.

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки

после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно-воспитательного процесса.

Основные требования, предъявляемые к контролю:

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

Средства и методы контроля на уроке физической культуры.

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения.

Средством контроля - являются изучаемые физические упражнения.

- На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.
- На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.

- На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется: по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);
- оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
- информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока.

Методика контроля обеспечивает объективность результатов.

Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний).

Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Контроль функционального состояния учащихся.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков.

Он включает:

- контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные;
- контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

Полугодие	Всего часов	Тесты и зачеты
1 полугодие	48	20
2 полугодие	53	16
Всего:	102	36

Программа позволяет добиваться следующих **результатов освоения образовательной программы** основного общего образования:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематический план (основное содержание курса)

Назв. темы Кол-во часов	Кол-во часов	Содержание курса	Основная цель, задачи изучения курса	Характеристика основных видов деятельности ученика
----------------------------	--------------	------------------	--------------------------------------	--

<p>Знания о физической культуре</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p><u>Понятие о физической культуре.</u></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний.</p> <p>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p><u>Олимпийские игры.</u></p>	<p>Основная цель: Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Задачи: Выработать овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.</p> <p>Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Уметь слушать и понимать других.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Расширять и углублять знание об истории Олимпийских игр.</p> <p>иметь представление:</p> <p>о физических качествах и общих правилах определения</p>
--	---------------------------------------	--	--	--

		<p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.</p> <p>Организация игровой деятельности среди учащихся младших классов.</p> <p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p> <p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>уровня их развития;</p> <p>о правилах проведения закаливающих процедур;</p> <p>об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>уметь:</p> <p>определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</p> <p>вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</p> <p>выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>Демонстрировать уровень физической</p>
--	--	--	--	---

				подготовленности.
Легкая Атлетика	29	<p><u>Совершенствован ие техники спринтерского бега:</u></p> <p>Высокий и низкий старт до 40 м.</p> <p>Стартовый разгон</p> <p>Бег на результат 100м.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p><u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с</p>	<p>Основная цель: Развить, закрепить и совершенствовать навыки овладения двигательными действиями.</p> <p>Задача:</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Выполнять</p>

		<p>высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6_минутный бег.</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u></p>	<p>Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в высоту.</p>	<p>упражнения соответствующие возрасту;</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;</p> <p>Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Следить за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролировать режимы нагрузки на организм. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>
--	--	---	--	--

<p>Гимнастик а с элементам и акробатик и</p>	<p>21</p>	<p><i>Прыжки в высоту:</i></p> <p>Через планку, способом перешагивание. Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку.</p> <p><i>Прыжки в длину:</i></p> <p>с разбега</p> <p>с места</p> <p>Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.</p> <p><u>На совершенствован ие техники метания в цель и</u></p>		<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p>
--	-----------	--	--	--

<p>Спортивные</p>	<p>40</p>	<p><u>на дальность</u></p> <p>Метание мяча 150 г., с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из различных исходных положений.</p> <p><u>Строевая подготовка</u></p> <p>Совершенствование строевых упражнений:</p> <p>Пройденный в предыдущих классах материал.</p> <p>Повороты кругом в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u></p> <p>Упоры; седы; упражнения в</p>	<p>Основная цель: Более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений.</p> <p>Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости.</p> <p>Задачи:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно выполнять разбег, толчок,</p>
--------------------------	-----------	---	---	---

<p>е игры.</p> <p>Баскетбол</p>	<p>14</p>	<p>группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u></p> <p>танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых</p>	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>приземление, приземляться в яму на две ноги.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.</p>
---	-----------	--	---	--

<p>Волейбол</p>	<p>18</p>	<p>руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p><u>Опорный прыжок</u></p> <p>Виды разбега и наскока на мостик.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.</p> <p>Страховка и помощь.</p> <p>Техника безопасности при работе с баскетбольными мячами.</p> <p><i><u>Совершенствован</u></i> <i><u>ие техники</u></i> <i><u>передвижений,</u></i> <i><u>остановок,</u></i> <i><u>поворотов,</u></i> <i><u>стоек.:</u></i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p><i><u>Совершенствован</u></i> <i><u>ие ловли и</u></i></p>	<p>Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Задача: Воспитание этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Добиться у учащихся осмысления правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу;</p> <p>Применять правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p> <p>Выполнять перестроения в строю.</p> <p>Осваивать и демонстрировать умение выполнять повороты на пол-оборота.</p> <p>Следить за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролировать режимы нагрузки на организм.</p> <p>Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.</p> <p>Применять правила личной гигиены и</p>
------------------------	-----------	--	--	--

<p style="text-align: center;">Бадминтон</p> <p style="text-align: center;">ОФП и кроссовая подготовка</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">12</p>	<p><u>передач мяча:</u></p> <p>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p><u>Совершенствован</u> <u>ие техники</u> <u>ведения мяча:</u></p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><u>Совершенствован</u> <u>ие техники</u> <u>бросков мяча:</u></p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Штрафные броски.</p> <p><u>Совершенствован</u> <u>ие техники</u> <u>защитных</u> <u>действий:</u></p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p>	<p>Задача: Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча.</p> <p>Разучивание и совершенствование техники выполнения приемов применяемых в игре.</p>	<p>требования к спортивной одежде.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при</p>
--	---	--	---	--

		<p><u>Совершенствован ие техники</u></p> <p><u>Перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>Совершенствован ие тактики игры:</u></p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><u>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</u></p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам.</p> <p>Техника безопасности при работе с волейбольными мячами.</p> <p><u>Совершенствован ие техники</u></p>	<p>Основная цель: Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, на группы мышц туловища (спины, живота, ягодиц).</p> <p>Задача:</p> <p>Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.</p> <p>Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее</p>	<p>выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>
--	--	---	--	--

	<p><u>передвижений, остановок, поворотов, стоек.:</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p><u>Совершенствован ие техники приемов и передач мяча:</u></p> <p>Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p><u>Совершенствован ие техники подачи мяча:</u></p> <p>Варианты подачи мяча; прямая, боковая, нижняя.</p> <p><u>Совершенствован ие техники нападающего удара:</u></p> <p>Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p><u>Совершенствован ие техники защитных действий:</u></p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p><u>Совершенствован</u></p>	<p>эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной гимнастики.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».</p> <p>Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.</p> <p>Совершенствовать навыки игровых</p>
--	--	---	--

		<p><u>ие тактики игры:</u></p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><u>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</u></p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам.</p> <p>Правила игры в бадминтон. Удары сверху, жонглирование, подачи – короткие, длинные</p> <p>Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП.</p> <p>ОРУ в движении. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость,</p>		<p>умений;</p> <p>Понимание правил игры;</p> <p>Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;</p> <p>Взаимодействовать с партнером и командой;</p> <p>Наблюдать за соблюдением правил игры;</p> <p>Формулировать высказывания своего мнения;</p> <p>Разрешать спорные игровые ситуации.</p> <p>Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Демонстрировать навыки ведения мяча, выполнения бросков и передач в кольцо одной рукой.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приема мяча двумя</p>
--	--	--	--	--

		<p>гибкость, равновесие.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <p>Бег по пересеченной местности с увеличением количества времени.</p> <p><u>Развитие прыжковой выносливости:</u></p> <p>Прыжки на скакалке; прыжки на двух ногах: на одной; на скамейку.</p> <p><u>Скоростно-силовая подготовка:</u></p> <p>Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры. Метание набивного мяча весом 1 кг.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Преодоление малых препятствий.</p>		руками снизу.
--	--	---	--	---------------

				<p>Демонстрировать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приема мяча двумя руками снизу.</p> <p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют технику выполнения приемов применяемых в игре.</p> <p>Организовать и провести игру с учащимися младших классов, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.</p>
--	--	--	--	---

				<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.</p> <p>Выполнять нормативы.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической</p>
--	--	--	--	--

				<p>подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p>
--	--	--	--	---

Календарно-тематическое планирование

Количество часов в неделю – 3

Учебник для 10-11 класса общеобразовательных учреждений: «Физическая культура 10-11 классы» авт. В.И.Лях (М. Просвещение, 2013 г.)

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Виды и формы контроля
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
						Познавательные: Коммуникативные Регулятивные:		
	1 полугодие ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	48 13						
1	Техника безопасности, низкий старт, стартовый		Вводный	Как вести себя в зале и на спорт. площадке	Знать и соблюдать т\б	1.Использовать общие приемы решения поставленных задач	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Текущий

	разгон	1				2.Слушать учителя 3.Планировать свои действия с поставленным и задачами		
2	Низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег	1	Совершенство	Что такое спринт, для чего он нужен	Демонстрировать технику л\а упр.	1.Ориентироваться в разнообразии Поставленных задач 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.планировать свои действия с поставленной задачей	Раскрывать внутреннюю позицию школьника	Текущий
3	Низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, финиширование	1	Совершенствования	Для чего нужен низкий старт	Демонстрация техники низкого старта	1.Планировать свои действия 2.Договариваться и прийти к общему решению 3.Устранять характерные ошибки	Проявлять познавательный интерес к новому материалу	Текущий
4	Низкий старт, эстафетный бег, передача эстафетный палочки	1	Совершенствования	Как корректировать технику бега	Демонстрация техники эстафетного бега	1.Оценивать правильность поставленных задач 2.Взаимодействие со сверстниками 3.Выявлять и устранять ошибки	Самоанализ и контроль результатов	Текущий
5	Низкий старт, Финиширование, круговая эстафета	1	Совершенство	Как корректировать передачу эстафетной палочки	Демонстрация техники эстафетного бега	1.Самостоятельно формулировать поставленные задачи	Понимание причин успеха в данном виде деятельности	Текущий

						2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Соблюдать правила безопасности	ти	
6	Бег 60 м на результат	1	Тестовый	Как правильно распределить силы на короткие дистанции	Осваивать технику беговых упражнений	1.Оценивать правильность выполнения поставленных задач 2.Устранить характерные ошибки 3.Соблюдать правила безопасности	Правильно распределить силы по дистанции	Учетный
7	Бег 100 м на результат	1	Тестовый	Финиширование на короткие дистанции	Осваивать технику беговых упражнений	1.Оценивать правильность поставленных задач 2.Устранить характерные ошибки 3. Соблюдать правила безопасности	Финиш – как залог успеха	Учетный
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	Комбинированный	Как корректировать технику прыжка	Демонстрация техники	1.Ставить новые задачи и анализировать 2.Обращаться за помощью к учителю. 3.Вносить коррективы в свою деятельность	Осуществлять самоконтроль	Текущий
9	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	Комбинированный	Как правильно подобрать разбег	Демонстрация техники	1.Ориентироваться в разнообразии способов. 2.Обоащаться за помощью к учителю 3.Уметь	Правильно оценивать свои ошибки	Текущий

						формулировать свои затруднения		
10	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	Тестовый	Подготовка к соревнованиям	Демонстрация техники	1.Оценивать правильность выполнения поставленной задачи 2.Договариваться и приходить к общему решению задачи 3.Соблюдать правила безопасности	Проявлять выдержку, самообладание	Учетный
11	Метание мяча на дальность	1	Комбинированный	Техника метание мяча на дальность	Демонстрация техники	1.Оценивать правильность выполнения поставленной задачи 2.Адекватно воспринимать оценку учителя 3.Оценивать правильность выполнения действий	Проявлять выдержку и самообладание	Текущий
12	Метание мяча на дальность	1	Тестовый	Техника метание мяча на дальность	Демонстрация техники	1.Выделять учебные задачи 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Оценивать правильность выполнения действий	Самоанализ и контроль	Учетный
13	Бег на длинную дистанцию (2 км)	1	Тестовый	Как распределить силы на длинные дистанции	Равномерный темп бега	1.Выделить учебные задачи 2.Формулировать собственное мнение и	Самоанализ и контроль результатов	Учетный

						позицию 3.Оценивать правильность выполнения действий		
	Спортивные игры	14						
1 4	Баскетбол Правила поведения и т\б, сочетанием приемов передвижен ий и остановки	1	Комбиниров анный	Как играть в б\б	Стойка игрока пи передвиже ния	1.Выделить учебные задачи 2.Слушать учителя, вести диалог 3.Соблюдать правила безопасности	Совершенст вовать изученный материал	Текущий
1 5	Передачи мяча различными способами на месте, со сменой мест	1	Тестовый	Как нужно выполнять шаги, способы передвиж ений	-стойка игрока - приставной шаг	1.Анализира вать двигательные действия 2.Слушать учителя, взаимодейст вовать со сверстниками 3.Выбирать действия в соответствии поставленным и задачами	Принимать оперативно е решение	Учетный
1 6	Бросок мяча одной рукой в движении от плеча со средней дистанции	1	Совершенство вание	Как б\б влияет на зрение	Стойка, перемещен ие в стойке	1.Ставить новые учебные задачи 2.Взаимодейст вие со сверстниками при выполнении игровых приемов 3.Контролиров ать свои действия	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Текущий
	Бросок мяча одной		Комплексны	Техника броска в	Ходьба, бег и	1.Анализира вать	Проявлять навыки	Текущий

2 1	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции	1	Комбинированный	Выбор тактики игры	Правила игры	1.Ставить новые задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры 3. Выявлять и устранять типичные ошибки	Проявлять интерес к новому материалу	Текущий
2 2	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции	1	Тестовый	Выбор тактики игры	Комбинация из освоенных элементов	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Управлять своими эмоциями 3.Осуществлять контроль за физической нагрузкой	Проявлять навыки сотрудничества	Учетный
2 3	Передачи мяча в движение различными способами	1	Комбинированный	Выбор тактики игры	Комбинация из освоенных элементов	1.Ставить новые задачи 2.Уметь управлять своими эмоциями 3.Соблюдать техники безопасности	Проявлять навыки сотрудничества	Текущий
2 4	Броски двумя руками от груди с дальней дистанции	1	Тестовый	Как организовать игру самостоятельно	Организаторские умения	1.Анализировать двигательные действия 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3.Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Учетный
	Учебная		Комбиниров	Что такое	Осуществл	1.Выбирать	Выявлять и	Текущий

25	игра	1	аннный	тактика игры	ять помощь в судействе	наиболее эффективные способы решения задач 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3.Соблюдать технику безопасности	устранять типичные ошибки	
26	Учебная игра	1	Комбинированный	Тактика игры	Выполнять и объяснять правила игры	1.Ставить новые задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками о время игры 3.Соблюдать технику безопасности	Устранять ошибки	Текущий
27	Учебная игра	1	Комбинированный	Тактика игры	Уметь организовать судейство	1.Ставить новые задачи, анализировать их 2.Взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры 3.Соблюдать технику безопасности	Выявлять и устранять ошибки	Текущий
	ГИМНАСТИКА	21						
28	Правила поведения и техника безопасности, строевые упражнения, ОРУ	1	Комбинированный	Уметь выполнять строевые упражнения	Правила соревнований по гимнастике	1.Ставить новые задачи 2. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 3.Соблюдать технику безопасности	Выявлять и устранять ошибки	Текущий

29	Строевые упражнения, ОРУ с гимнастическими палками, висы, подтягивание из положения лежа	1	Комбинированный	Разучить новый комплекс ОРУ	Организаторские умения	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Умение управлять своими эмоциями 3.Соблюдать технику безопасности	Выявлять и устранять ошибки	Учетный
30	Строевые упражнения, ОРУ с обручем, висы, подтягивание из п\лежа	1	Тестовый	Разучить комплекс ОРУ	Самостоятельно составить комплекс	1.Ставить новые задачи, анализировать двигательные действия 2.Взаимодействие со сверстниками во время выполнения ОРК 3. Соблюдать технику безопасности	Выявлять и устранять типичные ошибки	Учетный
31	Строевые, ОРУ со скакалками, висы, отжимание от пола	1	Комплексный	Как возникла гимнастика	Основные виды гимнастики	1.Ставить новые задачи 2.Уметь вести дискуссию 3.Контролировать свои действия	Изучать историю гимнастики	Текущий
32	Строевые, ОРУ с набивными мячами, отжимание от пола	1	Комплексный	Строевые приемы	Четко выполнять организующие команды	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения 3.Регулярно осуществлять самоконтроль	Изучение нового материала	Текущий

33	Строевые упражнения , висы, скакалка за 1 мин.	1	Тестовый	Что такое смешанные висы	Висы смешанные	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения 3.Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Учетный
34	Строевые упражнения , ОРУ на гимнастической скамейке, скакалка за 1 мин.	1	Тестовый	Что значит страховка и помощь	Висы смешанные	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому материалу	Учетный
35	Строевые упражнения , ОРУ в движении, лазание по гимнастической стенке	1	Комплексный	Что значит страховка	Демонстрация техники	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью 3.Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому материалу	Текущий
36	Строевые упражнения , лазание по гимнастической стенке	1	Комплексный	Знать т\б по гимнастике	Лазание по гимнастической стенке	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения 3. Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому материалу	Текущий
37	Строевые упражнения , лазание по гимнастической стенке	1	Комплексный	Четко выполнять строевые команды	Лазание по гимнастической стенке на время	1.Ставить новые задачи 2.Обсуждать содержание и результаты 3.Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому материалу	Текущий

38	Строевые упражнения, лазание по гимнастической стенке на время	1	Тестовый	Четко выполнять строевые команды	Лазание по гимнастической стенке на время	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Уметь вести дискуссию 3. Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому материалу	Учетный
39	ОРУ, опорный прыжок (ноги врозь)	1	Комплексный	Как выполнить правильно приземление	Постановка рук на «козла»	1.Ставить новые задачи 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Соблюдать технику безопасности	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Изучение нового материала
40	ОРУ, опорный прыжок (ноги врозь)	1	Комплексный	Страховка при толчке	Ошибки при приземлении	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью, формировать свои затруднения 3. Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Совершенствование
41	ОРУ, опорный прыжок (ноги врозь)	1	Тестовый	Что значит страховка и помощь	Прыжок «ноги врозь»	1Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью 3.Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому материалу	Учетный
	АКРОБАТИКА	7						
42	ОРУ на шведской стенке, сед углом, стойка на лопатках, кувырок	1	Комплексный	Как выполнить кувырок вперед, назад	Демонстрация техники кувырка	1.Ставить новые задачи 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Соблюдать	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Изучение нового учебного материала

	назад					технику безопасности		
4 3	ОРУ с предметами сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад	1	Тестовый	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов	Демонстрация техники	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью 3.Формировать, отстаивать свое мнение	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Изучение нового материала
4 4	ОРУ, стойка на руках с помощью, стоя на коленях наклон назад	1	Комбинированный	Как выполнить длинный кувырок, мостик из положения стоя	Демонстрация техники кувырка	1.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач 2.Грамотно излагать собственную точку зрения 3.Организовывать учебное сотрудничество	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать результаты	Изучение нового материала
4 5	ОРУ, акробатическая комбинация из 7 элементов	1	Комбинированный	Выполнение акробатической комбинации	Демонстрация техники	1.Ставить новые задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений. 3.Анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Максимально проявлять свои физические способности	Текщий
4 6	ОРУ с предметами, акробатическая комбинация из 7 элементов, пресс за 1 мин.	1	Комплексный	Выполнение акробатической комбинации	Демонстрация техники	1.Ориентироваться в разнообразии способов поставленных задач 2.Обсуждать содержание и результаты 3.Соотносить	Применять знания для организации самостоятельной работы	Комплексный

						свои действия с планируемыми результатами		
47	ОРУ с предметами акробатическая комбинация из 7элементов, пресс за 1 мин.	1	Тестовый	Как гимнастика влияет на осанку	Демонстрация техники	1.Ставить новые задачи 2.Грамотно излагать собственную точку зрения 3.Анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Проявлять готовность к саморазвитию	Учетный
48	ОРУ , акробатическая комбинация пресс за 1 мин.	1	Тестовый	Правила соревнований по гимнастике	Демонстрация комбинации	1.Овладеть знаниями о роли гимнастических упражнений 2.Грамотно излагать собственную точку зрения 3.Устранять ошибки	Максимально проявлять физические способности	Учетный
	2 полугодие	54						
	Волейбол	18						
49	Правила поведения и т\б Стойка и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах, в тройках	1	Комбинированный	Кто придумал волейбол, правила игры в волейбол	Владеть основными приемами игры в волейбол	1.Использовать приемы решения поставленных задач 2.Взаимодействовать со сверстника при выполнении техники игровых приемов 3.Контролировать свои действия	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Совершенствование

50	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу	1	Комбинированный	Как играю в волейбол, правила игры в волейбол	Владеть приемами игры в волейбол	1.Анализировать двигательные действия, исправлять ошибки 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3.Контролировать свои действия	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Совершенствование
51	Нижняя прямая подача, верхняя передача мяча через сетку	1	Комбинированный	Ходьба, бег и выполнение заданий	Выполнять специальное подобранные упражнения	1.Ставить новые учебные задачи 2.Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения 3.Выбирать действие в соответствии с поставленным и задачами	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Совершенствование
52	нижняя подача, верхняя передача мяча через сетку, прием мяча снизу	1	Тестовый	Выполнение подачи на точность	Осваивать технику подачи	1.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3.Планировать свои действия	Проявлять интерес к новому учебному плану	Учетный
53	Нижняя прямая подача на точность, прямой нападающий удар, позиционное нападение	1	Комбинированный	Выполнение подачи на точность	Осваивать технику подачи	1.анализировать двигательные действия, устранять ошибки 2.Обращаться за помощью 3.Контролировать свои	Проявлять интерес к новому учебному материалы	Текущий

						действия		
54	Нижняя прямая подача на точность по зонам, прямой нападающий удар	1	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов	Освоить комбинацию из элементов	1.Анализировать двигательные действия, устранять ошибки 2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Соблюдать технику безопасности	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Совершенствование
55	Нижняя прямая подача на точность, по зонам прием мяча снизу, прямой нападающий удар	1	Тестовый	Комбинация из разученных элементов	Осуществлять помощь в судействе	1.Ориентироваться в многообразии способов решения задач 2.Взаимодействие со своими сверстниками 3.Выбирать действия в соответствии с поставленным и задачами	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Учетный
56	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар. Прием подачи снизу.	1	Совершенствование	Как выполнить нападающий удар	Демонстрация техники нападающего удара	1.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач 2.Обращаться за помощью 3.Планировать свои действия	Проявлять интерес к учебному материалу	Текущий
57	Верхняя прямая подача, прием подачи, прямой нападающий удар	1	Совершенствование	Как выполнить верхнюю прямую подачу	Демонстрация техники подачи	1.Выделять учебные задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры 3.Соблюдать правила	Проявлять интерес к учебному материалу	Текущий

						безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки		
58	Верхняя прямая подача, одиночное и групповое блокирование	1	Тестовый	Правила и тактика игры	Овладеть терминологией	1. Ставить новые задачи 2. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения 3. Соблюдать правила безопасности	Проявлять навыки сотрудничества	Учетный
59	Прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование	1	Комбинированный	Вырабатывать тактику игры	Учебная игра	1. Ставить новые задачи 2. Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3. Соблюдать правила безопасности	Оценивать собственные результаты	Совершенствование
60	Прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование	1	Комбинированный	Вырабатывать тактику игры	Учебная игра	1. Анализировать двигательные действия 2. Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	Проявлять навыки сотрудничества в игре	Совершенствование
61	Учебная игра. Одиночное и групповое блокирование	1	Комбинированный	Вырабатывать тактику игры	Учебная игра	1. Ставить новые задачи 2. Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3. Соблюдать правила безопасности	Проявлять навыки сотрудничества в игре	Совершенствование

6 2	Учебная игра. Одиночное и групповое блокирование	1	Комбинированный	Командные действия	Учебная игра	1.Использовать разные приемы для решения поставленных задач 2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Соблюдать правила игры	Проявлять интерес к сотрудничеству в игре	Совершенствование
6 3	Учебная игра, одиночное и групповое блокирование	1	Комбинированный	Вырабатывать командные действия	Учебная игра	1. Ставить новые задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками. 3.Соблюдать правила игры	Проявлять интерес к сотрудничеству в игре	Совершенствование
6 4	Учебная игра, одиночное и групповое блокирование	1	Комбинированный	Как корректировать тактику игры	Учебная игра	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры. 3. Соблюдать правила игры	Осваивать самостоятельно тактику игры	Совершенствование
6 5	Учебная игра	1	Комбинированный	Вырабатывать тактику игры	Учебная игра	1.Выявлять и устранять характерные ошибки 2.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры 3. Соблюдать правила игры	Осваивать самостоятельно упражнения для развития силы	Текущий
6 6	Учебная игра	1	Совершенствование	Организовать самостоятельно судейство	Самостоятельно выбрать капитанов команд	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Обращаться	Проявлять максимально физические качества и оценивать	Текущий

						за помощью, формулировать свои затруднения 3.Планировать свои действия	результаты	
67	6 минутный бег, преодоление полосы препятствий	1	Комбинированный	Организация судейства	Демонстрация техники полосы препятствий	1.Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи 2.Обращаться за помощью 3.Планировать свои действия	Самостоятельно оценить свои возможности	Текущий
68	6 минутный бег, преодоление препятствий	1	Совершенствование	Организация судейства	Демонстрация техники	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Выбирать индивидуальный режим нагрузки 3.Соблюдать технику безопасности	Проявлять максимально физические качества	Совершенствование
69	6 минутный бег .Преодоление полосы препятствий	1	Комбинированный	Преодоление полосы препятствий	Круговая полоса препятствий	1.Анализировать двигательные действия 2.Взаимодействовать со сверстниками при выполнении заданий 3.Выбирать индивидуальный режим нагрузки	Проявлять максимально физические качества	Текущий
	6 минутный бег. (18-20 кругов)		Комбинированный	Преодоление полосы	Круговая полоса препятствия	1.Анализировать двигательные	Проявлять максимально	Совершенствование

70	Преодоление полосы препятствий	1		препятствий	й	действия 2.Взаимодействовать со сверстниками при выполнении заданий 3.Выбрать индивидуальный режим нагрузки	физические качества	
71	Преодоление полосы препятствий	1	Тестовый	Преодоление полосы препятствий	Преодоление полосы препятствий	1.Выявлять и устранять характерные ошибки 2.Обращаться за помощью 3. Планировать свои действия	Оценивать собственные результаты	Учетный
72	6 минутный бег	1	Тестовый	:6минутный на круги и без учета	Распределение правильно сил	1.Анализировать двигательные Действия 2.Обращаться за помощью. 3.Соблюдение техники безопасности	Правильно оценить свой результат	Текущий
73	БАДМИНТОН Техника безопасности, подачи, удары сверху, жонглирование	8	Вводный	Правила игры в бадминтон	Демонстрация техники	1.Анализировать двигательные действия 2.Управлять своими эмоциями 3.Соблюдение техники безопасности	Правильно оценить свой результат и оценку учителя	Текущий
74	Жонглирование, игра открытой и закрытой ракеткой	1	Тестовый	Освободительные осуществляют судейство	Демонстрация техники	1.Ставить новые задачи 2.Управлять своими эмоциями 3.Уметь	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Текущий

						работать в команде		
7 5	Поддачи, удары сверху, жонглирование	1	Комбинированный	Правила игры в бадминтон	Моделировать тактику игры	1.Выделять и формулировать поставленные задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3.Уважать соперника	Проявлять личностные качества	Текущий
7 6	Поддачи – короткая, длинная, игра открытой и закрытой ракеткой	1	Комбинированный	Правила игры в бадминтон	Моделировать тактику игры	1.Ставить новые задачи 2.Управлять своими эмоциями 3.Уметь работать в команде	Проявлять навыки сотрудничества в игре	Текущий
7 7	Поддачи, жонглирование, удары сверху	1	Комбинированный	Осуществлять судейство	Тактико-тактические действия	1.Анализировать двигательные действия, исправлять ошибки 2.Управлять своими эмоциями 3.Уважать соперника	Проявлять личностные качества	Текущий
7 8	Жонглирование, удары сверху, приемы	1	Тестовый	Осуществлять помощь в судействе	Знать правила игры	1.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач 2.Управлять своими эмоциями 3.Владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	Проявлять навыки сотрудничества	Учетный

79	Жонглирование, удары сверху, учебная игра в парах	1	Комбинированный	Самостоятельно осуществлять судейство	Тактико-тактические действия	1. Владеть широким арсеналом двигательных действий 2. Вести диалог по основам организации 3. Контролировать свою деятельность, оказывать помощь	Владеть знаниями по организации занятий	Текущий
80	Учебная игра в парах	1	Комплексный	Самостоятельно осуществлять судейство	Тактико-тактические действия	1. Разбирать игровые ситуации 2. Ставить вопросы, обращаться за помощью 3. Соблюдать технику безопасности	Применять умения и навыки в самостоятельной работе	Текущий
81	Техника безопасности, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Комплексный	Подбор разбега	Разбирать свои действия	1. Выделять и формулировать познавательные задачи 2. Обмениваться мнениями, задавать вопросы 3. Планировать свои действия	Применять умения и навыки в самостоятельной работе	Текущий
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега	1	Комплексный	Использование малой высоты	Разбирать свои действия	1. Ставить и формулировать проблемы 2. Формировать собственное мнение и позицию 3. Соблюдать правила безопасности	Принимать оперативно решение	Текущий

83	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега	1	Комплексный	Знать правила соревнований по прыжкам	Демонстрация техники	.1. Ставить и формулировать новые задачи. 2. Формировать собственное мнение и позицию. 3. Соблюдать технику безопасности	Уметь осваивать прыжок самостоятельно	Текущий
84	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега	1	Комбинированный	Как корректировать технику прыжка	Демонстрация техники прыжка	1.Выявлять и устранять характерные ошибки 2.Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения 3.Владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	Осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей	Текущий
85	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 – 13 шагов разбега с 11 -13 шагов разбега	1	Комбинированный	Как корректировать технику прыжка	Демонстрация техники	1.Выявлять и устранять характерные ошибки 2.Обращаться за помощью 3.Планировать свои действия	Осваивать самостоятельно скоростно-силовые упражнения	Текущий
86	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 – 13 шагов разбега	1	Тестовый	Как корректировать технику прыжка	Демонстрация техники	1.Ориентироваться в многообразии поставленных задач 2.Обращаться за помощью	Проявлять учебно-познавательный интерес	Текущий

						3.Планировать свои действия		
87	Низкий старт, стартовый разгон, Эстафетный бег	1	Комбинированный	Что такое челночный бег	Техника челночного бега	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Оценивать правильность выполнения упражнений	Самостоятельно осваивать скоростные качества	Текущий
88	Низкий старт, стартовый разгон, челночный бег 3х10, финиширование	1	Тестовый	Правила соревнований	Демонстрация техники	1.Правильно оценивать свои результаты 2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Соблюдать правила безопасности	Проявлять выдержку, самообладание	Учетный
89	Бег 100 м на результат	1	Тестовый	Как корректировать технику бега	Бегать с максимальной скоростью 60 м	1.Формулировать и выделять познавательные задачи 2.Договариваться и приходить к общему решению 3.Соблюдать правила безопасности	Проявлять выдержку и самообладание	Учетный
90	Бег 200 м на результат	1	Тестовый	Корректировка бега	Бег с максимальной скоростью	1.Оценивать правильность выполнения поставленных задач 2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Выявлять и устранять характерные	Проявлять выдержку и самообладание	Учетный

						ошибки		
9 1	Метание мяча на дальность в коридор 10 м	1	Комплексный	Как правильно метать	Демонстрация техники	1.Оценивать правильность выполнения задач 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Оценивать правильность выполненных действий	Ориентироваться на понимание причин успеха	Текущий
9 2	Метание мяча на дальность в коридор 10 м	1	Тестовый	Корректировка техники	Демонстрация техники	1.Самостоятельно планировать пути достижения цели 2.Ставить вопросы обращаться за помощью	Самоанализ и контроль результатов	Учетный
9 3	Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега в коридор 10 м	1	Тестовый	Подбор разбега	Демонстрация техники	1.Использовать приемы решения задач 2.Обращаться за помощью 3.Соблюдать правила безопасности	Проявлять интерес к новому	Учетный
9 4	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	Комплексный	Подбор разбега	Демонстрация техники	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью 3.Соблюдение правил безопасности	Проявлять навыки сотрудничества	Текущий
9 5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	Тестовый	Подбор разбега	Демонстрация техники	1.Использовать общие приемы решения задач 2.Обсуждать содержание	Проявлять готовность к саморазвитию	Учетный

						совместной деятельности		
96	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	Тестовый	Для чего нужна разминка	Влияние л\а упражнении на здоровье	1.Ставить новые результаты 2.Слушать учителя, вести диалог 3.Планировать свои действия	Принимать оперативно решение	Учетный
97	Бег 10 мин, преодоление полосы препятствий	1	Комплексный	Полоса препятствий	Демонстрация прохождения полосы	1.Вносить коррективы в двигательные действия 2.Обращаться за помощью 3.Соблюдать правила безопасности, устранять ошибки	Проявлять интерес к учебному материалу	Текущий
98	Бег 12 мин, преодоление полосы препятствий	1	Комплексный	Полоса препятствий	Демонстрация полосы	1.Ставить новые задачи, анализировать двигательные действия 2.Формулировать, отстаивать свою точку зрения 3.Организовать учебное сотрудничество	Проявлять интерес к новому материалу	Текущий
99	Бег 14 мин., преодоление полосы препятствий	1	Комплексный	Полоса препятствий	Демонстрация полосы	1.Владеть умениями выполнять прикладные упражнения 2.Обсуждать содержание и результаты совместной деятельности 3.Соблюдать	Применять знания самостоятельных занятий	Текущий

						технику безопасности		
100	Бег 14 мин	1	Комплексны	Полоса препятствий	Демонстрация полосы	1.Использовать общие приемы решения задач 2.Проявлять дисциплированность и уважение к товарищам 3.Соблюдать технику безопасности	Самостоятельно выполнять упражнения по силовой выносливости	Текущий
101	Бег 16 мин	1	Тестовый	Как определить величину нагрузки	Полоса препятствий	1.Выбирать наиболее эффективный способ решения задач 2.Обмениваться мнениями, задавать вопросы 3.Соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	Самостоятельно выполнять упражнения для развития силовой выносливости	Учетный
102	Кросс 3 км с учетом времени	1	Тестовый	Измерить ЧСС	Бег на длинные дистанции	1.Ставить новые задачи 2.Проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения 3.Соблюдать правила безопасности	Осуществлять самоконтроль	Учетный

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса по разделу «Основы знаний» должны

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания организма;

Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- Приёмы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчик и	девочки
-------------------------------	------------------------------	------------------	----------------

ОСТИ			
Скоростные	Б е г 3 0 м , с . Б е г 1 0 0 м , с .	4, 8 14 ,3	5, 4 1 7, 5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	12 раз 235	14 раз 200
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся

Знания о физической культуре

Учащиеся должны знать/понимать:

- Понятие о физической культуре.
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием.
- Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие.
- Планирование двигательного режима.
- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность.
- Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, соревнований по видам спорта.
- Организации занятий с младшими классами.
-

Учащиеся должны научиться:

- Участвовать в диалоге на уроке.
- Слушать и понимать других.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.
- Выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения.
- Использовать практические знания и приобретенные умения в повседневной жизни.

Легкая атлетика

Учащиеся должны научиться:

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений легкой атлетики.
- Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.
- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.
- Бегать с максимальной скоростью до 100 м.
- Выполнять упражнения соответствующие возрасту;
- Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши);

- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся должны научиться:

- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
- Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять упражнения по образцу.

Спортивные игры

Учащиеся должны научиться:

- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры;
- Объяснять свой выбор и игру.
- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.

- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры.
- Объяснять свой выбор и игру.
- Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
- Играть в мини-баскетбол.
- Играть в волейбол.
- Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1)

Таблица 1

№ п / п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и <	5,1- 4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9- 5,3	4,8 и >
				5,1	5,0- 4,7	4,3	6,1	5,9- 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16 17	8,2 и <	8,0- 7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4- 9,0	8,4 и >
				8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3- 8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	18 0 и <	195- 210	230 и >	16 0 и <	170- 190	210 и >
				19 0	205- 220	240	16 0	170- 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14 15	110 0 и >	1300 - 1400	150 0	90 0	1050 - 1200	1300 и >
				11 00	1300 - 1400	150 0	90 0	1050 - 1200	130 0

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	5 и < 5	9 – 12 9 – 12	15 и > 15	7 и < 7	12 – 14 12 – 14	20 и > 20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	14 15 14 15	4 и < 5	6 – 7 7 – 8	11 и > 12	 6 и < 6	 13 – 15 13 – 15	 18 и > 18

Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)

Учащиеся должны научиться:

- Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Характеризовать показатели физического развития.
- Характеризовать показатели физической подготовки.
- Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.
- Выполнять нормативы.
- Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
1.	<p style="text-align: center;"><i>Демонстрационные учебные пособия</i></p> <p>1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.</p> <p>1.2. Плакаты методические</p>
2.	<p><i>Технические средства обучения (ТСО)</i></p> <p>2.1. DVD-плеер</p> <p>2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.</p> <p>2.3. Радиомикрофон</p> <p>2.4. Мегафон</p>
3.	<p><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></p> <p>3.1. Стенка гимнастическая</p> <p>3.2. Бревно гимнастическое</p> <p>3.3. Козел гимнастический</p> <p>3.4. Конь гимнастический</p> <p>3.5. Перекладина гимнастическая</p> <p>3.6. гимнастическая стенка</p> <p>3.7. Мост гимнастический</p> <p>3.8. Скамейка гимнастическая жесткая</p> <p>3.9. Гантели наборные</p> <p>3.10. Маты гимнастические</p> <p>3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг)</p> <p>3.12. Мяч малый (теннисный)</p> <p>3.13. Скакалка гимнастическая</p> <p>3.14. Палка гимнастическая</p> <p>3.15. Обруч гимнастический</p> <p>3.16. Секундомер</p> <p>3.17. Сетка для переноса малых мячей</p> <p style="text-align: center;"><i>Легкая атлетика</i></p> <p>3.18. Планка для прыжков в высоту</p> <p>3.19. Стойка для прыжков в высоту</p>

	<p>3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину</p> <p>3.21. Рулетка измерительная</p> <p>3.22. Номера нагрудные</p> <p style="text-align: center;">Подвижные и спортивные игры</p> <p>3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой</p> <p>3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой</p> <p>3.25. Мячи баскетбольные</p> <p>3.26. Стойки волейбольные универсальные</p> <p>3.27. Сетка волейбольная</p> <p>3.28. Мячи волейбольные</p> <p>3.29. Мячи футбольные</p> <p>3.30. Компрессор для накачивания мячей</p> <p style="text-align: center;">Средства первой помощи</p> <p>3.31. Аптечка медицинская</p>
4.	<p style="text-align: center;">Спортивные залы (кабинеты)</p> <p>4.1. Спортивный зал игровой</p> <p>4.2. Спортивный зал гимнастический</p> <p>4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек</p> <p>4.4. Туалет</p> <p>4.5. Зоны рекреации</p> <p>4.6. Кабинет учителя</p> <p>4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</p>
5.	<p style="text-align: center;">Пришкольный стадион (площадка)</p> <p>5.1. Легкоатлетическая дорожка</p> <p>5.2. Сектор для прыжков в длину</p> <p>5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола)</p> <p>5.4. Площадка игровая баскетбольная</p> <p>5.5. Площадка игровая волейбольная</p> <p>5.6. Гимнастический городок</p> <p>5.7. Полоса препятствий</p>
6.	<p>Цифровые информационные инструменты и источники.</p> <p>Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие</p>

	программы по предмету.
--	------------------------

Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2020 г.
2. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура, основная школа, средняя (полная) школа 5-11 классы Автор: А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2019 г.
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2020 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2020 г.
5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 5-9 классы. Москва «ДРОФА» 2019 г.
6. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы: О.С. Слуцкер., Т.Г. Полухина., В.С. Козырев. Федерация фитнес-аэробики России. Москва 2019 г.
7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2020 г.
8. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2019г.
9. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
10. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2020 г.
11. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2020 г.
12. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 20120г.

Интернет ресурсы

www.edu - "Российское образование" Федеральный портал.

www.school.edu - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

www.it-n.ru "[Сеть творческих учителей](#)"

www.festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html) – Пособие для учителя.

[http: |www.prosv.ru|ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)- Методическое пособие для учителя физической культуры.