

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Мишкинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена
На заседании методического
объединения
Протокол № __1__
от «_18_» августа 2021 г.

Принята на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от 19 августа 2021 г

Утверждена
Приказ № 178- ОД от 20 августа 2021 г

Директор _____ З.А.Петрова

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура »

Предметная область _ «Физическая культура, Экология и Основы безопасности
жизнедеятельности»__

Уровень образования (класс): __ **среднее общее образование (10-11 класс)**

Количество часов: **_204 часа_**

Срок реализации: **_ 2 года_**

Составитель: __ **Вахрушев Андрей Васильевич**

Планируемые предметные результаты образовательной области «Физическая культура»

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.2.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному единству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Содержание курса по учебному предмету «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия,

предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

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

Тематическое планирование

10 класс (102 ч)

Раздел	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика (12 ч)	1	ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Низкий старт(до 40м)
	2	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Финиширование.
	3	ОРУ в движении. Спортивная ходьба. 100м
	4	Бег 100 метров .Зачет. Правила соревнований в спринтерском беге.
	5	Прыжок в длину способом « прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.

	6	Прыжки в длину с 13-15 шагов с разбега «прогнувшись». Гладкий бег по стадиону.
	7	ОРУ. Специальные беговые упражнения . Прыжки в длину с разбега – совершенствование. Правила соревнований по легкой атлетике. Рекорды.
	8	ОРУ. Прыжки в длину. Зачет. Правила соревнований в прыжках.
	9	Метание гранаты из различных положений.
	10	Челночный бег. Метание гранаты с разбега на дальность.
	11	Метание гранаты с разбега на дальность. Зачёт. Правила соревнований по метанию мяча.
	12	Кросс . Зачёт.
Баскетбол (15 ч)	13	ТБ; совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.
	14	Совершенствование передвижений, остановок, передач мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.
	15	Сочетание приемов ведения и броска. Бросок с сопротивлением.
	16	Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Зачет.
	17	Штрафной бросок.
	18	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите (заслон).
	19	Штрафной бросок. Заслон.
	20	Штрафной бросок. Зачет. Учебная игра
	21	Зонная защита (2х3) Учебная игра.
	22	Зонная защита (3х2) Позиционное нападение. Учебная игра.
	23	Зонная защита (2х1х2) Быстрый прорыв. Учебная игра.
	24	Зонная защита. Зачет. Учебная игра.
	25	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
	26	Нападение через заслон. Учебная игра. Судейство.
	27	Игра. Зачет.
Волейбол (11 ч)	28	ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
	29	Передачи мяча сверху, снизу через сетку в парах.
	30	Передача мяча через сетку в колоннах.
	31	Передача мяча. Зачет.
	32	Прямая подача мяча. Нижний прием.
	33	Подача мяча. Прием. Нападающий удар через 3-ю зону.
	34	Подача мяча. Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар.
	35	Подача мяча зачет. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
	36	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.
	37	Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.
	38	Учебная игра зачет.
Футбол (10 ч)	39	Т/Б Ведение мяча.
	40	Ведение мяча с различными вариациями.
	41	Ведение мяча с обводкой стоек. Работа в парах.

	42	Ведение мяча зачет.
	43	Остановка мяча и его обработка. Работа в тройках.
	44	Остановка мяча и его обработка с последующим ударом.
	45	Остановка мяча, его обработка с последующим ударом. Эстафеты с мячом.
	46	Остановка мяча и его обработка. Зачет. Работа в парах. Учебная игра
	47	Мини-футбол. Правила соревнований.
	48	Мини-футбол. Зачет.
Лыжная подготовка (21 ч)	49	ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.
	50	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Дистанция – 3км
	51	Попеременный двухшажный ход.. Дистанция – 3км. Эстафета.
	52	Попеременный двухшажный ход. Зачет.
	53	Поворот махом. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Дистанция – 3км. Игры на лыжах.
	54	Одновременный бесшажный ход. Дистанция – 3км. Игры на лыжах.
	55	Одновременный бесшажный ход. Поворот махом.
	56	Одновременный бесшажный ход. Зачет.
	57	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.
	58	Одновременный одношажный ход на учебном круге.
	59	Одновременный одношажный ход. Спуск с поворотом.
	60	Одновременный одношажный ход. Зачет.
	61	Спуск. Подъем Переход с хода на ход
	62	Спуск. Подъем в контроуклон. Попеременное чередование ходов. Дистанция 3000 м
	63	Спуск, подъем, торможения. Попеременное чередование ходов. Дистанция 3 км.
	64	Спуск .Подъем. Торможение. Зачет. Дистанция – 3000м.
	65	Попеременное чередование ходов. Эстафеты.
	66	Попеременное чередование ходов. Прохождение 5км. Эстафеты.
	67	Чередование ходов, зачет.
	68	Прохождение дистанции 5000 м
	69	Лыжные гонки. Зачет.
Гимнастика (17 ч)	70	ТБ. Повороты в движении. Висы прогнувшись, согнувшись.
	71	Перестроение в движении, повороты в движении. Висы. ОРУ с гантелями.
	72	Перестроение. Повороты в движении Смыкание, размыкание. Строевой шаг. Дробление.
	73	Строевая подготовка . Зачет.
	74	Комбинация из разученных элементов (кувырки, стойки).
	75	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. ОРУ с гантелями.
	76	Мост из положения стоя, стойка на руках с помощью.
	77	Комбинация из разученных элементов зачет. Приемы самообороны.

	78	Опорный прыжок через коня. Страховка.
	79	Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей.
	80	Опорный прыжок. Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой деятельности.
	81	Опорный прыжок. Зачет.
	82	Лазание по канату в три приема, без помощи ног. Развитие силовых качеств.
	83	Лазанье по канату на скорость. Подтягивание.
	84	Комплекс УГГ. Лазание по канату . Эстафеты с предметами.
	85	Комплекс УГГ. Лазание по канату. Зачет.
	86	Подтягивание в висе. Зачет.
Легкая атлетика (16 ч)	87	ТБ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Спортивная игра «лапта»
	88	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Русская лапта.
	89	Специальные беговые упражнения. Низкий старт Линейная эстафета.
	90	Специальные беговые упражнения. 100 метров. Зачет
	91	Прыжки с 13-15 беговых шагов в длину.
	92	Прыжки в длину с разбега. Передача эстафетной палочки.
	93	Прыжки в длину с разбега – совершенствование.
	94	Прыжки в длину с разбега . Зачет.
	95	Метание гранаты на дальность с места и с 13-15 шагов разбега.
	96	Метание гранаты с разбега на дальность. Линейная эстафета.
	97	Метание гранаты с разбега на дальность. Передача эстафетной палочки.
	98	Метание гранаты в длину. Зачет. Мини-футбол.
	99	Равномерный бег – 15 мин. Развитие выносливости. Мини-футбол.
	100	Челночный бег. Мини-футбол.
	101	Круговые эстафеты. Передача эстафетной палочки. Мини-футбол.
	102	Кросс. Зачет.

11 класс (102 ч)

Раздел	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика (12 ч)	1	ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Низкий старт (50м)

	2	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Финиширование.
	3	Низкий старт. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег.
	4	Бег 100 метров .Зачет.
	5	Прыжок в длину способом « прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Многоскоки.
	6	Прыжки в длину с 13-15 шагов с разбега «прогнувшись». Специальные прыжковые упражнения.
	7	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. СУ. Прыжки в длину с разбега – совершенствование.
	8	ОРУ. СУ. Прыжки в длину. Зачет. Правила соревнований в прыжках.
	9	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.
	10	Челночный бег. Метание гранаты с разбега на дальность.
	11	Метание гранаты с разбега на дальность. Зачёт. Правила соревнований по метанию.
	12	Кросс . Зачёт.
Баскетбол (15 ч)	13	ТБ; совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.
	14	Совершенствование передвижений, остановок, передач мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.
	15	Сочетание приемов ведения и броска. Бросок с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.
	16	Сочетание приемов передач, ведения, бросков.Зачет.
	17	Штрафной бросок.
	18	Штрафной бросок. Бросок с сопротивлением со средней дистанции.
	19	Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1).
	20	Штрафной бросок. Зачет. Учебная игра
	21	Нападение против личной защиты. Учебная игра.
	22	Нападение против зонной защиты (3х2) Учебная игра.
	23	Нападение против зонной защиты (2х1х2) Быстрый прорыв. Учебная игра.
	24	Зонная, личная защита. Зачет. Учебная игра.
	25	Нападение через центрового. Учебная игра.
	26	Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Судейство.
	27	Игра.Зачет.
Волейбол (11 ч)	28	ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
	29	Передачи мяча сверху, снизу через сетку в парах.
	30	Передача мяча через сетку в колоннах.
	31	Передача мяча.Зачет.
	32	Нижняя прямая подача мяча по зонам. Нижний прием.
	33	Нижняя прямая подача мяча. Прием. Нападающий удар через 3-ю зону.
	34	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар.
	35	Подача мяча зачет. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

	36	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.
	37	Нападающий удар. Групповое блокирование Учебная игра.
	38	Учебная игра зачет.
Футбол (10 ч)	39	Т/Б Ведение мяча.
	40	Ведение мяча с различными вариациями.
	41	Ведение мяча с обводкой стоек. Работа в парах.
	42	Ведение мяча зачет.
	43	Остановка мяча и его обработка. Работа в квадрате.
	44	Остановка мяча и его обработка с последующим ударом в створ ворот.
	45	Остановка мяча, его обработка с последующим ударом в створ ворот. Эстафеты с мячом.
	46	Остановка мяча и его обработка, удар по воротам.Зачет. Работа в парах. Учебная игра
	47	Мини-футбол. Удары внешней, внутренней стороной ступни.
	48	Мини-футбол. Зачет.
Лыжная подготовка (21 ч)	49	ТБ. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 4км.
	50	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход . Дистанция – 5км
	51	Попеременныйдвухшажныйход.. Дистанция – 5км. Эстафета.
	52	Попеременный двухшажный ход. Зачет.
	53	Поворот махом. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Дистанция – 5км. Игры на лыжах.
	54	Одновременныйбесшажный ход. Дистанция – 5км. Игры на лыжах.
	55	Одновременный бесшажный ход. Поворот махом.
	56	Одновременный бесшажный ход. Зачет.
	57	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.
	58	Одновременный одношажный ход на учебном круге.
	59	Одновременный одношажный ход. Спуск с поворотом.
	60	Одновременный одношажный ход. Зачет.
	61	Спуск. Подъем Переход с хода на ход
	62	Спуск. Подъем в контроуклон. Попеременное чередование ходов. Дистанция 5000 м
	63	Спуск, подъем, торможения. Попеременное чередование ходов. Дистанция 5 км.
	64	Спуск .Подъем. Торможение. Зачет. Дистанция – 5000м.
	65	Попеременное чередование ходов.Эстафеты.
	66	Попеременное чередование ходов. Прохождение 5км. Эстафеты.
	67	Чередование ходов зачет.
	68	Прохождение дистанции 5000 м
	69	Лыжные гонки. Зачет.
Гимнастика (17 ч)	70	ТБ. Повороты в движении. Висы прогнувшись, согнувшись, подтягивание.
	71	Перестроение в движении, повороты в движении. Висы. ОРУ с гантелями.
	72	Перестроение. Повороты в движении Смыкание,

		размыкание. Строевой шаг. Дробление.
	73	Строевая подготовка .Зачет.
	74	Комбинация из разученных элементов (кувырки, стойки).
	75	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Стойка на голове. ОРУ с гантелями.
	76	Мост из положения стоя, стойка на руках с помощью.
	77	Комбинация из разученных элементов зачет. Комплекс ГТО.
	78	Опорный прыжок через коня. Страховка.
	79	Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей.
	80	Опорный прыжок Самоконтроль.
	81	Опорный прыжок.Зачет.
	82	Лазание по канату в три приема, без помощи ног. Развитие силовых качеств.
	83	Лазанье по канату на скорость. Подтягивание.
	84	Лазание по канату. Ходьба по бревну.
	85	Комплекс УГГ. Лазание по канату.Зачет.
	86	Подтягивание в висе. Зачет.
Легкая атлетика (16 ч)	87	ТБ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
	88	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Челночный бег.
	89	Специальные беговые упражнения. Низкий старт Линейная эстафета.
	90	Специальные беговые упражнения. 100 метров. Зачет. Прикладное значение л /упр.
	91	Прыжки с 13-15 беговых шагов в длину с разбега, прогнувшись.
	92	Прыжки в длину с разбега, прогнувшись Передача эстафетной палочки.
	93	Прыжки в длину с разбега – совершенствование.
	94	Прыжки в длину с разбега. Зачет.
	95	Метание гранаты на дальность с места и с 13-15 шагов разбега. Биохимическая основа метания.
	96	Метание гранаты с разбега на дальность. Линейная эстафета. Соревнования по л/ атлетике, рекорды.
	97	Метание гранаты с разбега на дальность. Передача эстафетной палочки.
	98	Метание гранаты в длину. Зачет. Мини-футбол.
	99	Равномерный бег – 15 мин. Развитие выносливости. Мини-футбол.
	100	Кроссовая подготовка. Челночный бег. Мини-футбол.
	101	Круговые эстафеты. Передача эстафетной палочки. Мини-футбол.
	102	Кросс. Зачет.

Контрольно-измерительные материалы
10 класс

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	220	210	180	200	180	170
Прыжок в длину с разбега	420	400	380	400	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	120	115	115	110	105
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	23	21	18
Отжимание	56	40	30	25	10	8
Отжимание в упоре на брусьях	15	10	8	-	-	-
Подтягивание	14	12	10	24	16	10

Поднимание ног до<90градусов	18	16	13	21	18	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	23	18	12
Челночный бег 10X10	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,30	15,00	15,30	11,00	11,30	12,40
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	5	3	1	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	14	12	10	15	13	11
Бросок набивного мяча(1кг)	12	10	8	10	8	6
Вис на перекладине (с)	46	35	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	14	12	10	13	11	9
Удержание угла на брусьях	6	4	2	-	-	-

Критерии оценивания физических упражнений

Баллы Критерии	5	4	3	2
Выполнение физических упражнений и элементов	Упражнение выполнено правильно, точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и чётко	Упражнение выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко. Наблюдается скованность движений.	Упражнение выполнено в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно. Допущены ошибки при выполнении	Упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки

Максимальная сумма баллов – 5

Отметка «2» - 2 балла и ниже

Отметка «3» - 3 балла

Отметка «4» - 4 балла

Отметка «5» - 5 баллов

Критерии оценивания игровых видов

Баллы Критерии	5	4	3	2
Работа в коллективе	Отлично взаимодействует в коллективе, проявляет лидерские качества	Хорошо взаимодействует в коллективе	Плохое взаимодействие с коллективом	Не умение взаимодействовать с коллективом
Активность в игре	В играх проявил большую активность, находчивость, ловкость	В играх проявил себя недостаточно активным и ловким	В играх проявил себя малоактивно	В играх обнаружил неловкость и нерасторопность
Правила игры	Точно соблюдает установленные правила	Соблюдает установленные правила	Допускает нарушение правил	Не соблюдает установленные правила

Максимальная сумма баллов – 15

Отметка «2» - от 0 до 7

Отметка «3» - от 8 до 10

Отметка «4» - от 11 до 12

Отметка «5» - от 13 до 15

11 класс

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	240	225	210	210	190	170
Прыжок в длину с	440	400	340	380	340	310

разбега						
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	26	21	18
Отжимание	46	37	24	26	20	15
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9		-	-
Подтягивание	16	14	12	26	20	12
Поднимание ног до<90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	25	18	12
Челночный бег 10Х10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,00	14,30	15,00	10,00	10,30	12,00
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	6	4	2	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	15	13	11	16	14	12
Бросок набивного мяча(1кг)	13	11	8	11	9	6
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-

Критерии оценивания физических упражнений

Баллы	5	4	3	2
Критерии				
Выполнение физических упражнений и	Упражнение выполнено правильно, точно,	Упражнение выполнено правильно, но не достаточно	Упражнение выполнено в основном правильно, но	Упражнение выполнено неправильно, неуверенно,

элементов	уверенно, в надлежащем темпе, легко и чётко	легко и чётко. Наблюдается скованность движений.	вяло и недостаточно уверенно. Допущены ошибки при выполнении	небрежно, допущены значительные ошибки
-----------	---	--	--	--

Максимальная сумма баллов – 5

Отметка «2» - 2 балла и ниже

Отметка «3» - 3 балла

Отметка «4» - 4 балла

Отметка «5» - 5 баллов

Критерии оценивания игровых видов

Баллы Критерии	5	4	3	2
Работа в коллективе	Отлично взаимодействует в коллективе, проявляет лидерские качества	Хорошо взаимодействует в коллективе	Плохое взаимодействие с коллективом	Не умение взаимодействовать с коллективом
Активность в игре	В играх проявил большую активность, находчивость, ловкость	В играх проявил себя недостаточно активным и ловким	В играх проявил себя малоактивно	В играх обнаружил неловкость и нерасторопность
Правила игры	Точно соблюдает установленные правила	Соблюдает установленные правила	Допускает нарушение правил	Не соблюдает установленные правила

Максимальная сумма баллов – 15

Отметка «2» - от 0 до 7

Отметка «3» - от 8 до 10

Отметка «4» - от 11 до 12

Приложение 1

Реализация модуля «Школьный урок» наука Физической культуры 10-11 класс

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Весьма важным условием реализации воспитательного потенциала урока в полной мере является выбор форм, методов и педагогических технологий организации взаимодействия личностей в системе «учитель - ученик», «ученик - ученик» постижения научных, духовных, нравственных, эстетических основ жизни.

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения, теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- специально разработанные занятия: уроки, которые расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному;
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных недель) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности;

- проведение учебных занятий в следующих формах:
олимпиады, занимательные уроки, уроки мастер-класс, урок-зачет
учебно-развлекательные мероприятия
 - использование ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции)
 - использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, видеороликов по теме урока);
 - использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.
- В МБОУ «Мишкинская СОШ» каждый обучающийся свои достижения формирует в портфолио, в конце учебного года происходит защита портфолио, где обучающийся учится основам самопрезентации.
-
- открытое признание личностных достижений учащихся в школьном сообществе через проведение общешкольного конкурса «Ученик года»;

Образовательные события на уроках физкультуры

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Осенний кросс	Сентябрь	Вахрушев А В
2	Баскетбол	Октябрь	Вахрушев А В
3	Настольный теннис	Ноябрь	Вахрушев А В
4	Открытие лыжного сезона	Декабрь	Вахрушев А В
5	Быстрая лыжня	Январь	Вахрушев А В
6	Четырехборье	Февраль	Вахрушев А В
7	Волейбол	Март	Вахрушев А В
8	Весенний кросс	Апрель	Вахрушев А В
9	Эстафета Мира	Май	Вахрушев А В