

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА-ПАНСИОН «ПЛЕСКОВО»**

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Рассмотрено на заседании<br/>ШМО</b>   | <b>Согласовано<br/>заместитель<br/>директора по УВР</b>   | <b>УТВЕРЖДЕНА</b>   |
| Протокол от «28» августа<br>2022 года № 1 |  С.Н. Зубковой<br>«30» августа 2022 года | приказом АНО «Православная<br>общеобразовательная школа –<br>пансион «Плесково»<br>от «31» августа 2022 года № 88/5 |

**Рабочая программа по  
предмету «Физическая культура»**

**(базовый уровень)**

**10 – 11 классы**

**Срок реализации: 2 года**

**2021 – 2023 г.**

**Программа составлена методическим объединением учителей физической культуры**

**Москва - 2022**

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» и УМК В.И.Ляха, с учетом концепции преподавания физической культуры.

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО через изучение предмета «Физическая культура». В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью обучающихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

На уроках физической культуры обучающиеся могут приобрести:

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.  
Для педагога:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Методическое пособие. 10–11 классы. Базовый уровень;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.

Для обучающихся:

- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.

## **Раздел 2. Место учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год в 10-м классе (из расчета на 34 учебные недели в 10-м классе) и 99 часов в год в 11-м классе (из расчета на 33 учебные недели в 11-м классе), 201 час за уровень образования.

## **Раздел 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### ***Личностные результаты***

*Общие личностные результаты:*

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

- 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 отношения 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 отношения 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;
- 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 достоинству 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 отношения 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.

### ***Метапредметные результаты***

*Общие метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

## *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.

## *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.

## *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.

## ***Предметные результаты***

### *Общие предметные результаты:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### 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.

## Раздел 4. Содержание учебного предмета

### *Физическая культура и здоровый образ жизни*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие

основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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 РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

## *Физическое совершенствование*

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол*

Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### *Волейбол*

Терминология волейбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока.

Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку;

Подачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя.

Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

### *Легкая атлетика*

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

Длительный бег до 25 мин - юноши, до 20 мин – девушки; кросс. Бег с препятствиями. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия.

Метание мяча:

юноши- 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. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

девушки: теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную

цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты 300- 500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

### *Гимнастика с элементами акробатики*

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

### *Лыжная подготовка*

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

## **Раздел 5. Тематическое планирование**

### **10 класс**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела</b>                   | <b>Количество часов</b> |
|--------------|---|-------------------------|
| 1            | Основы знаний о физической культуре       | 8                       |
| 2            | Физкультурно-оздоровительная деятельность | в процессе урока        |
| 3            | Спортивные игры                           | 26                      |
| 4            | Гимнастика с элементами акробатики        | 18                      |
| 5            | Легкая атлетика                           | 32                      |
| 6            | Лыжная подготовка                         | 18                      |

### **11 класс**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела</b>                   | <b>Количество часов</b> |
|--------------|---|-------------------------|
| 1            | Основы знаний о физической культуре       | 8                       |
| 2            | Физкультурно-оздоровительная деятельность | в процессе урока        |
| 3            | Спортивные игры                           | 22                      |
| 4            | Гимнастика с элементами акробатики        | 22                      |
| 5            | Легкая атлетика                           | 29                      |
| 6            | Лыжная подготовка                         | 18                      |

## Календарно – тематическое планирование

### 10 класс

| № п/п | Тема урока   | Количество часов | Планируемые сроки | Реализуемые сроки |
|-------|--|------------------|-------------------|-------------------|
|       | <b><i>Основы знаний о физической культуре</i></b>  | <b>5</b>         |                   |                   |
| 1     | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.  | 1                |                   |                   |
| 2     | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.  | 1                |                   |                   |
| 3     | Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.   | 1                |                   |                   |
| 4     | Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  | 1                |                   |                   |
| 5     | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1                |                   |                   |
|       | <b><i>Легкая атлетика</i></b>  | <b>19</b>        |                   |                   |
| 6     | ИОТ-015-21. ИОТ-013-21. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 метров.   | 1                |                   |                   |
| 7     | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.  | 1                |                   |                   |
| 8     | Бег с изменением направления и скорости до 11-13 мин. Эстафетный бег   | 1                |                   |                   |
| 9     | Старты из разных положений. Эстафетный бег 4×100. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1                |                   |                   |
| 10    | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4×100  | 1                |                   |                   |
| 11    | Бег 100 метров на результат. Метание гранаты. «Положение натянутого лука»  | 1                |                   |                   |
| 12    | Метание гранаты с разбега на дальность. Бег до 2000 метров.  | 1                |                   |                   |
| 13    | Метание гранаты на результат. Подвижные игры - лапта.  | 1                |                   |                   |
| 14    | Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину.  | 1                |                   |                   |

|    |  |           |  |  |
|----|--|-----------|--|--|
| 15 | Прыжок в длину —прогнувшись.<br>Отталкивание. Специальные упражнения прыгуна.  | 1         |  |  |
| 16 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1         |  |  |
| 17 | Прыжки через препятствия на точность приземления.  | 1         |  |  |
| 18 | Бег по пересеченной местности. Элементы игры футбол.   | 1         |  |  |
| 19 | Бег по пересеченной местности. Элементы игры футбол.   | 1         |  |  |
| 20 | Преодоление горизонтальных препятствий. Прикладное передвижение. Элементы игры футбол.   | 1         |  |  |
| 21 | Преодоление горизонтальных препятствий. Прикладное передвижение. Элементы игры футбол.   | 1         |  |  |
| 22 | Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.   | 1         |  |  |
| 23 | Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.   | 1         |  |  |
| 24 | Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.   | 1         |  |  |
|    | <b><i>Основы знаний о физической культуре</i></b>  | <b>2</b>  |  |  |
| 25 | Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки/                               | 1         |  |  |
| 26 | Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. | 1         |  |  |
|    | <b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b>   | <b>18</b> |  |  |
| 27 | ИОТ-045-21. Строевые приемы - повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палочками.  | 1         |  |  |
| 28 | Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. Стойка на голове.   | 1         |  |  |
| 29 | Повороты на месте, ходьба в ногу в движении. Стойка на голове и руках.   | 1         |  |  |
| 30 | ОРУ, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сведением и разведением.  | 1         |  |  |
| 30 | Значение гимнастических упражнений для формирования осанки. Кувырок вперед-назад слитно.   | 1         |  |  |
| 31 | Поворот кругом в движении. Группировка. Длинный кувырок.   | 1         |  |  |
| 32 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии.   | 1         |  |  |

|    |   |           |  |  |
|----|---|-----------|--|--|
| 33 | Вис согнувшись, прогнувшись. Развитие силы.   | 1         |  |  |
| 34 | Комбинации в упорах. ОРУ со скамейкой.  | 1         |  |  |
| 35 | Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.   | 1         |  |  |
| 36 | Отжимания в упоре лежа. Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1         |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения. Кувырок, стойка на лопатках.   | 1         |  |  |
| 38 | Мост переворот в упор сидя. Кувырок назад в полушпагат.   | 1         |  |  |
| 39 | Комбинация акробатических упражнений.   | 1         |  |  |
| 40 | Комбинация акробатических упражнений.   | 1         |  |  |
| 41 | Акробатические связки(м), (д). Упражнения с мячами.   | 1         |  |  |
| 42 | Бег с акробатическими элементами, ОРУ с гантелями (м), мячами (д).  | 1         |  |  |
| 43 | Выполнение зачетных акробатических связок.  | 1         |  |  |
|    | <b><i>Основы знаний о физической культуре</i></b>   | <b>1</b>  |  |  |
| 44 | Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия. | 1         |  |  |
|    | <b><i>Спортивные игры</i></b>   | <b>5</b>  |  |  |
| 45 | ИОТ-016-21. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Учебная игра 2х2.                                  | 1         |  |  |
| 46 | Взаимодействие -"Передай- выйди". Передачи в движении.  | 1         |  |  |
| 47 | Заслоны. Броски по кольцу со среднего расстояния. Учебная игра.   | 1         |  |  |
| 49 | Бросок в прыжке со средней дистанции.   | 1         |  |  |
| 50 | Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита.   | 1         |  |  |
|    | <b><i>Лыжная подготовка</i></b>   | <b>18</b> |  |  |
| 51 | ИОТ-047-21. Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции освоенными ходами до 1,5 км.                              | 1         |  |  |
| 52 | Строевые приемы на лыжах. Одновременный бесшажный ход   | 1         |  |  |
| 53 | Повороты на месте переступанием вокруг  | 1         |  |  |

|    |   |           |  |  |
|----|---|-----------|--|--|
|    | носков лыж. Одновременный одношажный ход. Бег по дистанции 3000м.   |           |  |  |
| 54 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Попеременный двушажный ход. Бег по дистанции -3000м                     | 1         |  |  |
| 55 | Повороты на месте кругом- Махом, прыжком. Одновременный двушажный ход. Бег по дистанции 3000 м.                           | 1         |  |  |
| 56 | Виды стойки на спусках. Торможение на спусках полу плугом, плугом, палками, остановка падением. Бег по дистанции до 2 км. | 1         |  |  |
| 57 | Способы подъёмов - лесенкой, елочкой полуёлочкой. Передвижение в пологий подъем попеременным двушажным ходом.             | 1         |  |  |
| 58 | Торможение и поворот плугом на склонах. Одновременный коньковый ход. Бег по дистанции до 2 км.                            | 1         |  |  |
| 59 | Финиширование в лыжных гонках. Распределение сил в беге по дистанции 3 км.  | 1         |  |  |
| 60 | Передвижение одновременными ходами на разной скорости и распределение сил в беге на лыжах 3 км.                           | 1         |  |  |
| 61 | Коньковый ход попеременный. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |  |  |
| 62 | Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно при прохождении дистанции до 3 км.                                | 1         |  |  |
| 63 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Действия лыжников при обгоне. Бег по дистанции до 3 км.                 | 1         |  |  |
| 64 | Бег на лыжах - 3 км на результат.   | 1         |  |  |
| 65 | Спуски с преодолением неровностей склона.   | 1         |  |  |
| 66 | Эстафеты на лыжах с «объездом» препятствий.   | 1         |  |  |
| 67 | Эстафеты на лыжах с «объездом» препятствий.   | 1         |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции изученными способами.   | 1         |  |  |
|    | <b>Спортивные игры</b>  | <b>13</b> |  |  |
| 69 | ИОТ-016-21. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.  | 1         |  |  |
| 70 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением.  | 1         |  |  |
| 71 | Передвижения в стойке защитника. Учебная игра.  | 1         |  |  |

|    |  |           |  |  |
|----|--|-----------|--|--|
| 72 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.          | 1         |  |  |
| 73 | Групповое взаимодействие «крестный выход»  | 1         |  |  |
| 74 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Ведение с изменением направления.          | 1         |  |  |
| 75 | Действия против игрока без мяча и с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)    | 1         |  |  |
| 76 | Групповое взаимодействие «сдвоенный заслон»  | 1         |  |  |
| 77 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.                      | 1         |  |  |
| 78 | Броски со средней дистанции. Учебная игра.   | 1         |  |  |
| 79 | Групповое взаимодействие «малая восьмерка»   | 1         |  |  |
| 80 | Пересечения игроками без мяча.   | 1         |  |  |
| 81 | Баскетбол - штрафные броски. Жесты судей. Учебная игра 2х2.                                  | 1         |  |  |
|    | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>13</b> |  |  |
| 82 | ИОТ-015-21, ИОТ-014-21. Специальные беговые упражнения. ОРУ на растяжение.                   | 1         |  |  |
| 83 | Прыжки через скакалку на результат. Лапта.   | 1         |  |  |
| 84 | Прыжок в длину с места на результат. Лапта.  | 1         |  |  |
| 85 | Метание гранаты на дальность. Специальные упражнения метателя. Лапта.                        | 1         |  |  |
| 86 | Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Лапта.                                  | 1         |  |  |
| 87 | Бег по пересеченной местности. ОРУ в парах.  | 1         |  |  |
| 88 | Бег с изменением скорости. Лапта.  | 1         |  |  |
| 89 | Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение.                                       | 1         |  |  |
| 90 | Кросс до 2000 метров. Лапта.   | 1         |  |  |
| 91 | Эстафетный бег. Лапта.   | 1         |  |  |
| 92 | Эстафетный бег. Лапта.   | 1         |  |  |
| 93 | Специальные беговые упражнения. Бег на 100 м с максимальной скоростью. Элементы игры футбол. | 1         |  |  |
| 94 | Бег на 100 м с максимальной скоростью. Элементы игры футбол.                                 | 1         |  |  |

|     |  |          |  |  |
|-----|--|----------|--|--|
|     | <b><i>Спортивные игры</i></b>  | <b>8</b> |  |  |
| 95  | Волейбол. Стойки и передвижения.                                     | 1        |  |  |
| 96  | Специальные упражнения волейболиста.<br>Прием -подача сверху, снизу. | 1        |  |  |
| 97  | Имитация направляющего удара, блока.<br>Учебная игра.                | 1        |  |  |
| 98  | Развитие скоростно - силовых качеств.<br>Нападающий удар.            | 1        |  |  |
| 99  | Верхняя передача мяча через сетку.                                   | 1        |  |  |
| 100 | Прямой нападающий удар в тройках                                     | 1        |  |  |
| 101 | Подачи (варианты). Круговая тренировка.                              | 1        |  |  |
| 102 | Развитие скоростно - силовых качеств.<br>Учебная игра.               | 1        |  |  |

### 11 класс

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Количество часов</b> | <b>Планируемые сроки</b> | <b>Реализуемые сроки</b> |
|--------------|---|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|              | <b><i>Основы знаний о физической культуре</i></b>   | <b>6</b>                |                          |                          |
| 1            | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.                                   | 1                       |                          |                          |
| 2            | Основные формы и виды физических упражнений.  | 1                       |                          |                          |
| 3            | Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.                                 | 1                       |                          |                          |
| 4            | Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.   | 1                       |                          |                          |
| 5            | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. | 1                       |                          |                          |
| 6            | Основы организации двигательного режима   | 1                       |                          |                          |
|              | <b><i>Легкая атлетика</i></b>   | <b>21</b>               |                          |                          |
| 7            | ИОТ-015-21. ИОТ-058-21. Низкий старт 5 сек. Стартовый разгон. Бег по дистанции  | 1                       |                          |                          |
| 8            | ИОТ-013-21. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 метров.  | 1                       |                          |                          |

|    |  |          |  |  |
|----|--|----------|--|--|
| 9  | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.                      | 1        |  |  |
| 10 | Бег с изменением направления и скорости.   | 1        |  |  |
| 11 | Старты из разных положений. Эстафетный бег 4x100; Развитие скоростно-силовых качеств.            | 1        |  |  |
| 12 | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100                      | 1        |  |  |
| 13 | Метание гранаты. «Положение натянутого лука».  | 1        |  |  |
| 14 | Метание гранаты.   | 1        |  |  |
| 15 | Метание гранаты  | 1        |  |  |
| 16 | Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега на результат.                                     | 1        |  |  |
| 17 | Специальные беговые упражнения. Элементы футбола.  | 1        |  |  |
| 18 | Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.   | 1        |  |  |
| 19 | Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.   | 1        |  |  |
| 20 | Преодоление горизонтальных препятствий. Прикладное передвижение. Элементы футбола.               | 1        |  |  |
| 21 | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Смешанное передвижение.                    | 1        |  |  |
| 22 | Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении. Правила соревнований по кроссу. Элементы футбола. | 1        |  |  |
| 23 | Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение. Специальные беговые упражнения.           | 1        |  |  |
| 24 | Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.   | 1        |  |  |
| 25 | Бег по пересеченной местности. Бег на результат  | 1        |  |  |
| 26 | Подвижные игры. Лапта.   | 1        |  |  |
| 27 | Подвижные игры. Лапта.   | 1        |  |  |
|    | <b>Основы знаний о физической культуре</b>   | <b>2</b> |  |  |
| 28 | Вредные привычки, причины их возникновения   | 1        |  |  |

|    |   |          |  |  |
|----|---|----------|--|--|
|    | и пагубное влияние на организм человека, его здоровье.  |          |  |  |
| 29 | Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. | 1        |  |  |
|    | <b><i>Спортивные игры</i></b>   | <b>5</b> |  |  |
| 30 | ИОТ-016-21. Баскетбол. Стойка игрока. Передвижения. Броски с 2-х шагов. Учебная игра 2х2.                                 | 1        |  |  |
| 31 | Упражнения с ведением мяча. Бросок со средней дистанции. Учебная игра 2х2.  | 1        |  |  |
| 32 | Штрафные броски. Учебная игра 3х3.  | 1        |  |  |
| 33 | Ведение мяча с изменением направления, скорости.  | 1        |  |  |
| 34 | Выполнение баскетбольных тестов.  | 1        |  |  |
|    | <b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b>  |          |  |  |
| 35 | ИОТ-045-21. Строевые приемы - повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палочками.   | 1        |  |  |
| 36 | Повороты на месте, ходьба в ногу в движении. Стойка на голове и руках.  | 1        |  |  |
| 37 | Перестроение из колонны по одному, по два. Стойка на голове   | 1        |  |  |
| 38 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сведением и разведением.  | 1        |  |  |
| 39 | Поворот кругом в движении. Кувырок вперед, назад слитно.  | 1        |  |  |
| 40 | Строевые приемы. Группировка. Длинный кувырок.  | 1        |  |  |
| 41 | Группировка. Длинный кувырок.   | 1        |  |  |
| 42 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии.  | 1        |  |  |
| 43 | Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.   | 1        |  |  |
| 44 | Отжимания в упоре лежа.   | 1        |  |  |
| 45 | Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1        |  |  |
| 46 | Упражнения с гимнастическими палками.   | 1        |  |  |
| 47 | Акробатика. Кувырок, стойка на лопатках.  | 1        |  |  |

|    |   |           |  |  |
|----|---|-----------|--|--|
| 48 | Мост переворот в упор сидя. Кувырок назад в полушпагат.   | 1         |  |  |
| 49 | Комбинации акробатических упражнений.   | 1         |  |  |
| 50 | Составление индивидуальных комплексов гимнастических упражнений   | 1         |  |  |
| 51 | Комбинация из разученных элементов акробатики - на результат.   | 1         |  |  |
| 52 | Бег с кувырками, перекатами, переворотами, поворотами. Развитие координационных способностей.           | 1         |  |  |
| 53 | Бег с акробатическими элементами, ОРУ с гантелями (м), мячами (д).                                      | 1         |  |  |
| 54 | ОРУ с сопротивлением и отягощением. Кувырки вперед, назад. Силовые упражнения в парах.                  | 1         |  |  |
| 55 | Акробатика. Упражнения в парах.   | 1         |  |  |
| 56 | Выполнение зачетных акробатических связок.  | 1         |  |  |
|    | <b><i>Спортивные игры</i></b>   | <b>5</b>  |  |  |
| 57 | ИОТ-016-21. Баскетбол. Ведение с ускорением. Учебная игра 2х2.  | 1         |  |  |
| 58 | Передачи со сменой мест. Заслон игроку без мяча.  | 1         |  |  |
| 59 | Передачи различными способами в движении.   | 1         |  |  |
| 60 | Наигрывание тактических действий в нападении.   | 1         |  |  |
| 61 | Нападение через центрального. Учебная игра.   | 1         |  |  |
|    | <b><i>Лыжная подготовка</i></b>   | <b>18</b> |  |  |
| 62 | ИОТ-047-21. Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции освоенными ходами до 3 км.                  | 1         |  |  |
| 63 | Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Одновременный одношажный ход. Бег по дистанции 3 км. | 1         |  |  |
| 64 | Повороты на месте кругом, махом, прыжком. Одновременный двушажный ход. Бег по дистанции 3 км.           | 1         |  |  |

|    |   |           |  |  |
|----|---|-----------|--|--|
| 65 | Виды стойки на спусках. Торможение на спусках. Одновременный бесшажный ход. Бег по дистанции до 2 км.     | 1         |  |  |
| 66 | Способы подъёмов - лесенкой, елочкой полуёлочкой. Одновременный бесшажный ход.                            | 1         |  |  |
| 67 | Торможение и поворот плугом на склонах. Одновременный коньковый ход. Бег по дистанции до 2 км.            | 1         |  |  |
| 68 | Попеременный двушажный ход. Распределение сил в беге по дистанции 3 км.                                   | 1         |  |  |
| 69 | Передвижение попеременным ходом на разной скорости и распределение сил в беге на лыжах 3 км.              | 1         |  |  |
| 70 | Передвижение в пологий подъем попеременным двушажным ходом.   | 1         |  |  |
| 71 | Коньковый ход попеременный. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |  |  |
| 72 | Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно при прохождении дистанции до 3 км.                | 1         |  |  |
| 73 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Действия лыжников при обгоне. Бег по дистанции до 3 км. | 1         |  |  |
| 74 | Бег на лыжах - 3 км на результат.   | 1         |  |  |
| 75 | Одновременный двушажный коньковый ход.  | 1         |  |  |
| 76 | Спуски с преодолением неровностей склона.   | 1         |  |  |
| 77 | Эстафеты на лыжах с «объездом» препятствий.   | 1         |  |  |
| 78 | Прохождение дистанции изученными способами.   | 1         |  |  |
| 79 | Лыжная подготовка - теоретический тест.   | 1         |  |  |
|    | <b>Спортивные игры</b>  | <b>12</b> |  |  |
| 80 | ИОТ-016-21.Волейбол. Стойки и передвижения  | 1         |  |  |
| 81 | Специальные упражнения волейболиста. Прием-подача сверху, снизу.  | 1         |  |  |
| 82 | Имитация направляющего удара, блока. Учебная игра.  | 1         |  |  |
| 83 | Развитие скоростно - силовых качеств. Нападающий удар.  | 1         |  |  |
| 84 | Верхняя передача мяча через сетку.  | 1         |  |  |

|    |   |          |  |  |
|----|---|----------|--|--|
| 85 | Прямой нападающий удар в тройках.                               | 1        |  |  |
| 86 | Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.              | 1        |  |  |
| 87 | Поддачи (варианты). Круговая тренировка.                        | 1        |  |  |
| 88 | Прием передачи сверху.  | 1        |  |  |
| 89 | Прием передачи снизу.   | 1        |  |  |
| 90 | Комбинации из передвижений, падений игрока.                     | 1        |  |  |
| 91 | Работа над передачей и приемом в парах, тройках со сменой мест. | 1        |  |  |
|    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>8</b> |  |  |
| 92 | ИОТ-058-21. Метание гранаты на дальность с разбега.             | 1        |  |  |
| 93 | Метание гранаты на дальность с разбега на результат.            | 1        |  |  |
| 94 | Бег по пересеченной местности.                                  | 1        |  |  |
| 95 | Бег с изменением скорости.                                      | 1        |  |  |
| 96 | Бег по пересеченной местности в равномерном темпе.              | 1        |  |  |
| 97 | Бег 100 метров на результат. Подвижные игры: лапта.             | 1        |  |  |
| 98 | Эстафетный бег. Подвижные игры: лапта.                          | 1        |  |  |
| 99 | Эстафетный бег- финиширование. Подвижные игры: лапта.           | 1        |  |  |

## Приложение 1

Особенности оценивания по физической культуре

Отметка «5» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно;

- в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3» ставится, если:

- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки;
- в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка «2» ставится, если:

- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками;
- в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценивание обучающихся, освобожденных от уроков физической культуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится с учетом письма Минобразования от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». В работе с данной категорией обучающихся соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход к организации занятий.