

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета школы протокол № 16 от «31»мая 2021 г</p>	<p>«Согласовано» Руководитель ШМО  /Иванина В.Н./ от «31» мая 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя МОУ «СОШ №2 г. Ершова»  Царева С.К./ «31» мая 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Руководитель МОУ «СОШ №2 г. Ершова»  Ю.А. / приказ № 212 от «31» мая 2021г.</p>
--	--	--	---

Приложение 1 к ООП СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 10-11класс (базовый уровень)

Составители:

Юсупова Э.А., учитель физической культуры
Иванина В.В., учитель физической культуры
Кудинов А.А., учитель физической культуры
Акопян Т.С., учитель физической культуры

2021 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа раскрывает содержание обучения по физической культуре учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы на базовой уровне. Рабочая программа составлена на основе: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФГОС СОО, рабочей программы предметной линии учебников В.И. Лях 10-11 классы, примерной программой внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО», 2016г, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. , составлена в соответствии с основной образовательной программой школы.

- **Рабочая программа разработана с учетом программы воспитания школы**

Занятия физической культурой вносят большой вклад в достижение этих целей среднего (полного) общего образования *ипризваны обеспечить*:

1. формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
2. развитие двигательной активности учащихся;
3. достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
4. повышение функциональных возможностей основных систем организма;
5. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
6. формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
7. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
8. формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть 15 часов.

В 10-11 классах в связи с отсутствием материально-технической базы, элементы единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовкой. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

В 10-11 классах третий час урока физической культуры со II – III четверти отводится на плавание. Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время в процессе урока и один час в четверти, специального отведенного для этой цели.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлен в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические

умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем** блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

На изучение физической культуры в 10-11 классах выделяется 207 ч. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	3	35	105
11 класс	3	34	102
итого			207

Планируемые результаты изучения учебного предмета составлены с учетом программы воспитания школы

класс	«выпускник научится»	«выпускник получит возможность научиться».
10-11 класс	<p>-Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать</p>	<p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>-вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов</p>

	<p>особенности их выполнении, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p>	<p>оздоровительного массажа.</p> <p>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», по физической подготовке.</p>
--	---	---

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Класс	Планируемые результаты	
10-11 класс	<i>Личностные</i>	<p>-Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
	<i>Предметные</i>	<p>-Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>-Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>-Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и</p>

		<p>профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения -Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; -Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; -Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; -Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. -Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; -Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. -Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; -Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
--	--	---

<p>Метапредметны е</p>	<p>-Совершенствование и развитие умений и навыков проектной деятельности</p> <p>-Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>-Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>-Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>-Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>-Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>-Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>-Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;</p> <p>-Умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <p>-Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>-Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</p> <p>-Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>-Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>
----------------------------	---

Содержание учебного предмета

I. Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация

досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и

самоконтроль.

Оценка эффективности занятий

физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и

состояния здоровья с помощью функциональных проб.

III. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)

и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики(42ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Баскетбол и волейбол

10 классы (22 часа) -11 классы (18 часов). Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом. Зачет №6.

Гимнастика с элементами акробатики

10 классы (13 часов) – 11 классы (18 часов). Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Зачет №4, Зачет №5.

Лёгкая атлетика

10 классы (24 часа) – 11 классы (23 часа). Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Зачет №1, Зачет №2, Зачет №3.

Лыжная подготовка

10 классы (11 часов) – 11 классы (10 часов). Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Плавание

10 классы (18 часов) – 11 классы (18 часов). Техника безопасности при проведении занятий плаванием (стили плавания-брасс, кроль на груди на спине).

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезащитная подготовка(6ч).

Тематическое планирование

составлено с учетом программы воспитания школы

10 класс

№ п/п	Наименование разделов	Наименование тем раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
I.	Знания о физической культуре	<i>Социокультурные основы</i>	<i>В процессе уроков</i>	<i>определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, <i>раскрывать</i> целевое направление каждого из них.

		Психолого-педагогические основы	<i>В процессе уроков</i>	<i>определять</i> понятие «физическое воспитание»; <i>называть и характеризовать</i> виды физического воспитания в современном обществе.
		Медико-биологические основы		<i>раскрывать</i> понятие здорового образа жизни, <i>выделять</i> его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. <i>определять</i> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, <i>раскрывать</i> ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
		Приёмы саморегуляции		<i>определять</i> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня,
II.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	<i>В процессе уроков</i>	<i>самостоятельно осваивать</i> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
		Оценка эффективности занятий физической культурой.		<i>выполнять</i> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
III.	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность		<i>называть и сравнивать</i> виды бань, существующие в современном мире; <i>объяснять</i> природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; <i>описывать</i> технику парения веником; <i>формулировать</i> правила проведения банных процедур; <i>применять</i> банные процедуры для закаливания
		Спортивно-оздоровительная деятельность		<i>составлять</i> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, <i>отбирать</i> физические упражнения и <i>определять</i> их дозировку в

				соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности, <i>проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</i>
		Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в высоту. Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Мониторинг	<u>24</u> 12 4 8 <u>13</u> 13 <u>4</u>	<i>раскрывать</i> понятие «техническая ошибка»; <i>называть</i> основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; <i>называть</i> типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; <i>анализировать</i> собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений.
		Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	<u>22</u> 11 11	<i>выполнять</i> правила техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол; пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол; <i>называть</i> различные игровые действия в волейболе и баскетболе; <i>описывать</i> технику элементов волейбола и баскетбола; <i>развивать</i> знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол; <i>организовывать и проводить</i> игры в волейбол и баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; <i>использовать</i> игру в волейбол и баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; <i>договариваться</i> о правилах игры со сверстниками

		Лыжная подготовка	<u>11</u>	<i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий на лыжах; <i>описывать</i> изученные техники перехода с хода на ход; <i>контролировать</i> по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; <i>выполнять</i> передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; <i>преодолевать</i> дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время.
		Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатические упражнения (не традиционные виды гимнастики)	<u>13</u> 3 4 6	<i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;
		Плавание	<u>18</u>	<i>называть</i> правила техники безопасности в бассейне; <i>понимать</i> значение закалывающих процедур, роль занятий плаванием для физического развития; <i>описывать</i> технику движения при плавании кролем на груди, на спине и брассом; <i>плавать</i> изученными стилями; <i>осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
			105ч	

11 класс

№ п/п	Наименование разделов	Наименование тем раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
I.	Знания о физической культуре	<i>Социокультурные основы</i>	<i>В процессе уроков</i>	<i>определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, <i>раскрывать</i> целевое направление каждого из них.

		Психолого-педагогические основы	<i>В процессе уроков</i>	<i>определять</i> понятие «физическое воспитание»; <i>называть и характеризовать</i> виды физического воспитания в современном обществе.
		Медико-биологические основы		<i>раскрывать</i> понятие здорового образа жизни, <i>выделять</i> его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. <i>определять</i> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, <i>раскрывать</i> ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
		Приёмы саморегуляции		<i>определять</i> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня,
II.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	<i>В процессе уроков</i>	<i>самостоятельно осваивать</i> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
		Оценка эффективности занятий физической культурой.		<i>выполнять</i> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
III.	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность		<i>называть и сравнивать</i> виды бань, существующие в современном мире; <i>объяснять</i> природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; <i>описывать</i> технику парения веником; <i>формулировать</i> правила проведения банных процедур; <i>применять</i> банные процедуры для закаливания
		Спортивно-оздоровительная деятельность		<i>составлять</i> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, <i>отбирать</i> физические упражнения и <i>определять</i> их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности, <i>проводить</i> занятия оздоровительной

				ходьбой и оздоровительным бегом, <i>подбирать</i> режимы нагрузок оздоровительной направленности.
		Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в высоту. Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание. Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Мониторинг	<u>23</u> 14 5 4 <u>11</u> 11 <u>4</u>	<i>раскрывать</i> понятие «техническая ошибка»; <i>называть</i> основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; <i>называть</i> типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; <i>анализировать</i> собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений.
		Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	<u>18</u> 8 10	<i>выполнять</i> правила техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол; пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол; <i>называть</i> различные игровые действия в волейболе и баскетболе; <i>описывать</i> технику элементов волейбола и баскетбола; <i>развивать</i> знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол; <i>организовывать и проводить</i> игры в волейбол и баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; <i>использовать</i> игру в волейбол и баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; <i>договариваться</i> о правилах игры со сверстниками
		Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатические упражнения (не	<u>18</u> 10 4 4	<i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;

		традиционные виды гимнастики)		
		Лыжная подготовка	<u>10</u>	<p><i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий на лыжах; <i>описывать</i> изученные техники перехода с хода на ход; <i>контролировать</i> по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий;</p> <p><i>выполнять</i> передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски;</p> <p><i>преодолевать</i> дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время.</p>
		Плавание	<u>18</u>	<p><i>называть</i> правила техники безопасности в бассейне;</p> <p><i>понимать</i> значение закаливающих процедур, роль занятий плаванием для физического развития;</p> <p><i>описывать</i> технику движения при плавании кролем на груди, на спине и брассом;</p> <p><i>плавать</i> изученными стилями;</p> <p><i>осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
			102ч	