

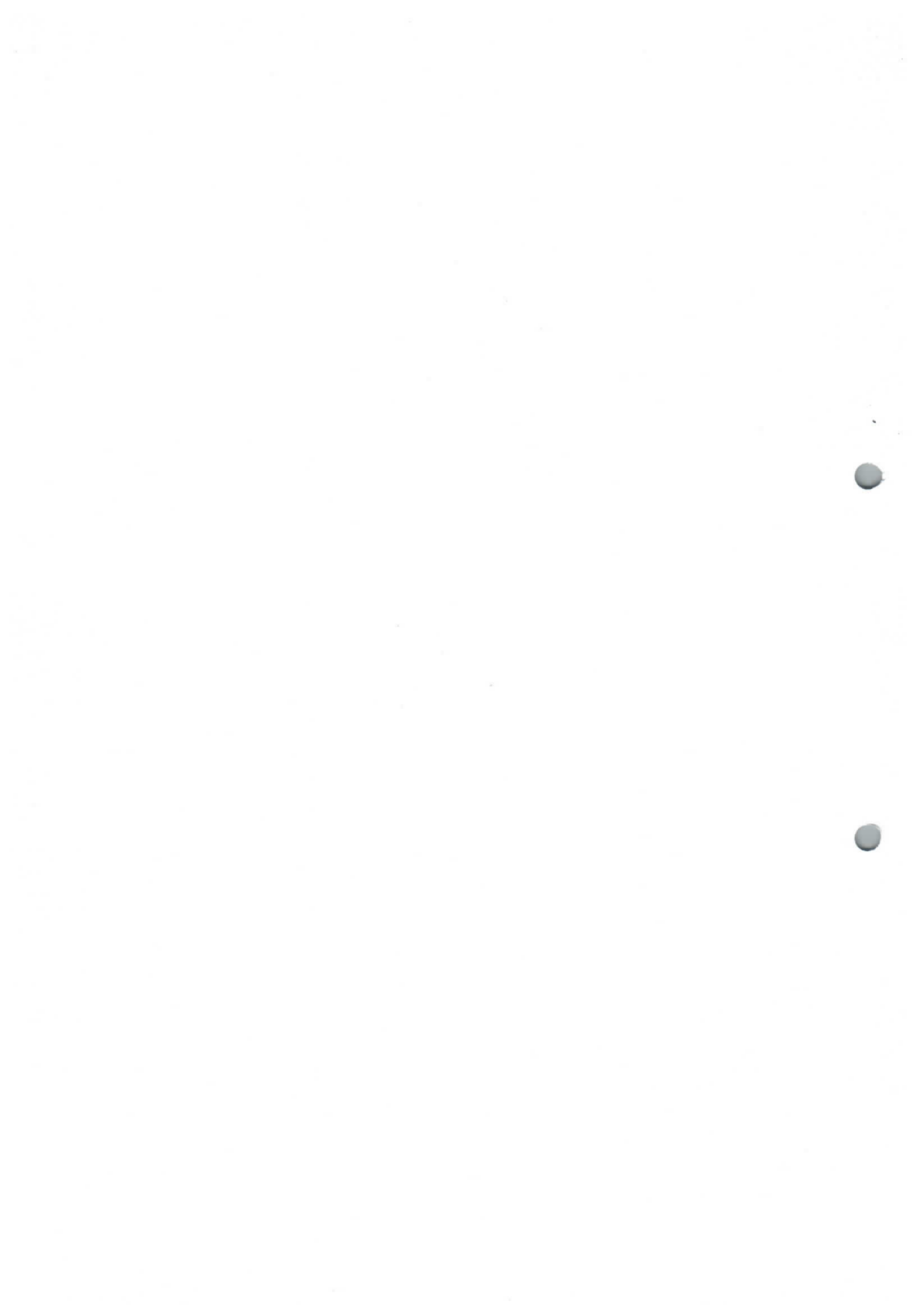
Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(базовый уровень)

10-11 класс



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

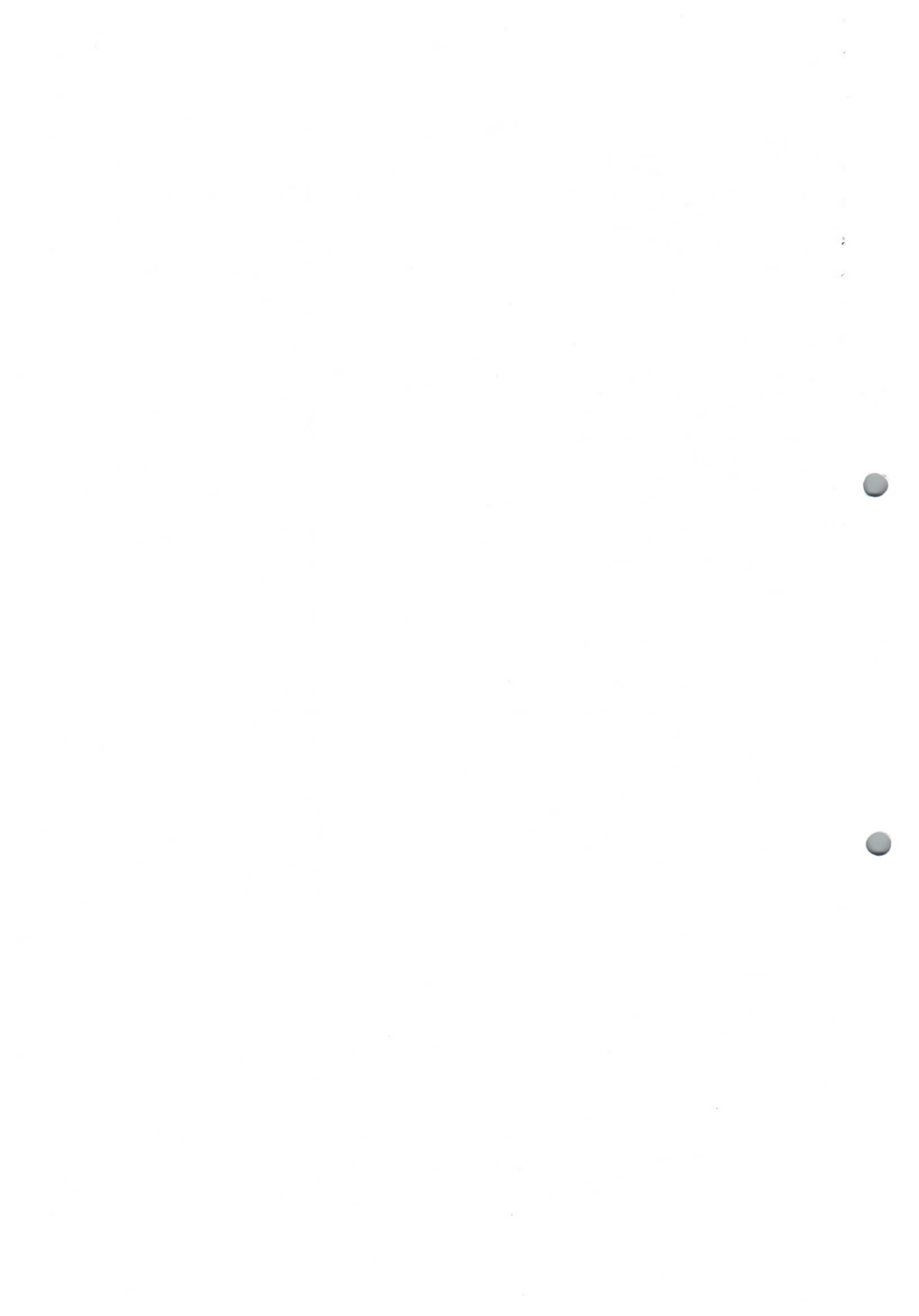
Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **10 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **105 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.



ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **10** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	35	18			17
3	Спортивные игры	30	6		14	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	105	24	24	30	27

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
		І ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.</i>	1	
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.</i>	1	
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i>	1	
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.</i>	1	

		Метание гранаты.		
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
13	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
16	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.</i>	1	
17	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
18	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	
19	19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1	
20	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.</i>	1	
21	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.</i>	1	
22	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1	
23	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.</i>	1	
24	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.</i>	1	

II ЧЕТВЕРТЬ			24
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			24
25	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
26	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1
27	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
28	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.</i>	1
29	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
30	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
31	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1
32	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.</i>	1
33	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1
34	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
35	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1
36	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
37	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У.</i>	1

		<i>Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>		
38	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	
39	15	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.</i>	1	
40	16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1	
41	17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	
42	18	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1	
43	19	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.</i>	1	
44	20	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.</i>	1	
45	21	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1	
46	22	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	
47	23	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.</i>	1	
48	24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	

		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы</i>	1	
50	2	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
51	3	<i>Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1	
52	4	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
53	5	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.</i>	1	
54	6	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
55	7	<i>Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.</i>	1	
56	8	<i>Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1	
57	9	<i>Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
58	10	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
59	11	<i>Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
60	12	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
61	13	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1	
62	14	<i>Подъем в гору. Спуски с горы.</i>	1	
63	15	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
64	16	<i>Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.</i>	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14	
65	17	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1	
66	18	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.</i>	1	
67	19	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1	
68	20	<i>Медленный бег, ОРУ в движении.</i>	1	

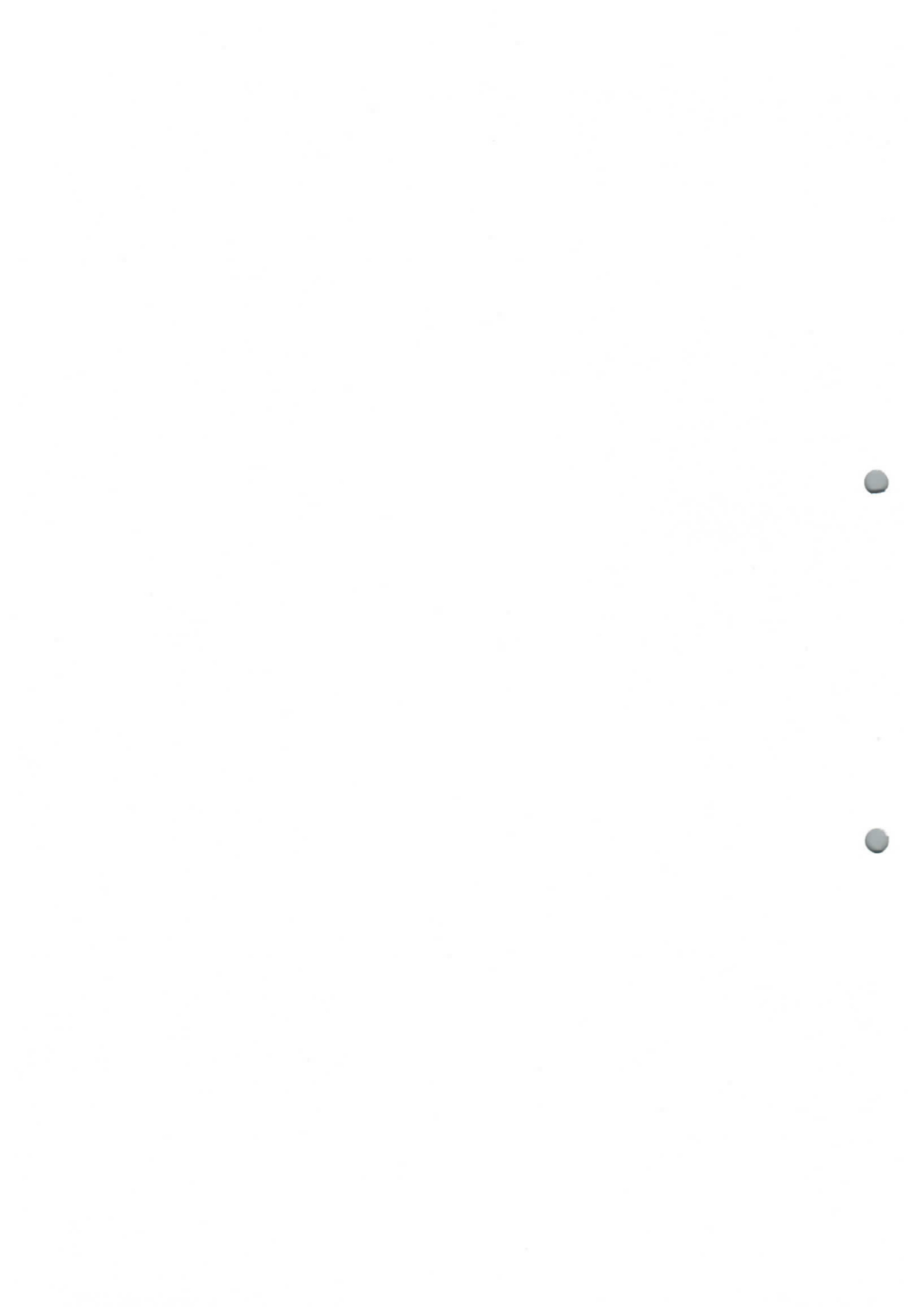
		Эстафеты. Учебная игра.		
69	21	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	1	
70	22	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.</i>	1	
71	23	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.</i>	1	
72	24	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.</i>	1	
73	25	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	1	
74	26	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1	
75	27	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.</i>	1	
76	28	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1	
77	29	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.</i>	1	
78	30	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	1	

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
79	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.</i>	1	
80	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения,</i>	1	
81	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.</i>	1	
82	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. к ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным</i>	1	

IV ЧЕТВЕРТЬ			24		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			10		
79	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.</i>	1		
80	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
81	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.</i>	1		
82	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.</i>	1		
83	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
84	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1		
85	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.</i>	1		
86	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.</i>	1		
87	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
88	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.</i>	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			14		
89	11	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	1		
90	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	1		
91	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
92	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
93	15	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	1		
94	16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	1		
95	17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
96	18	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
97	19	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	1		
98	20	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
99	21	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
100	22	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
101	23	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
102	24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		



103	25	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м.</i>			
104	26	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>			
105	27	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Учет.</i>			



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

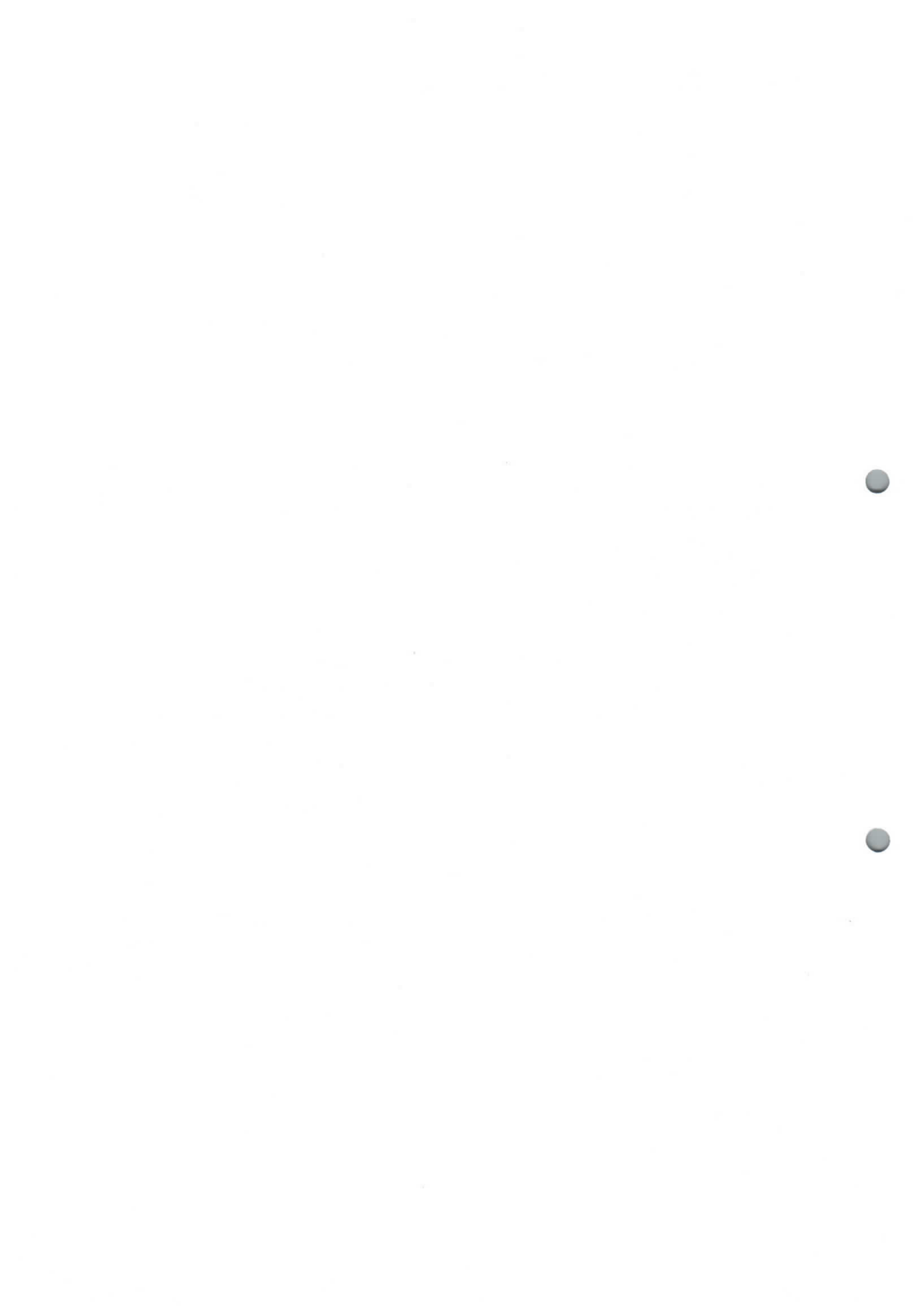
Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **11 класса** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

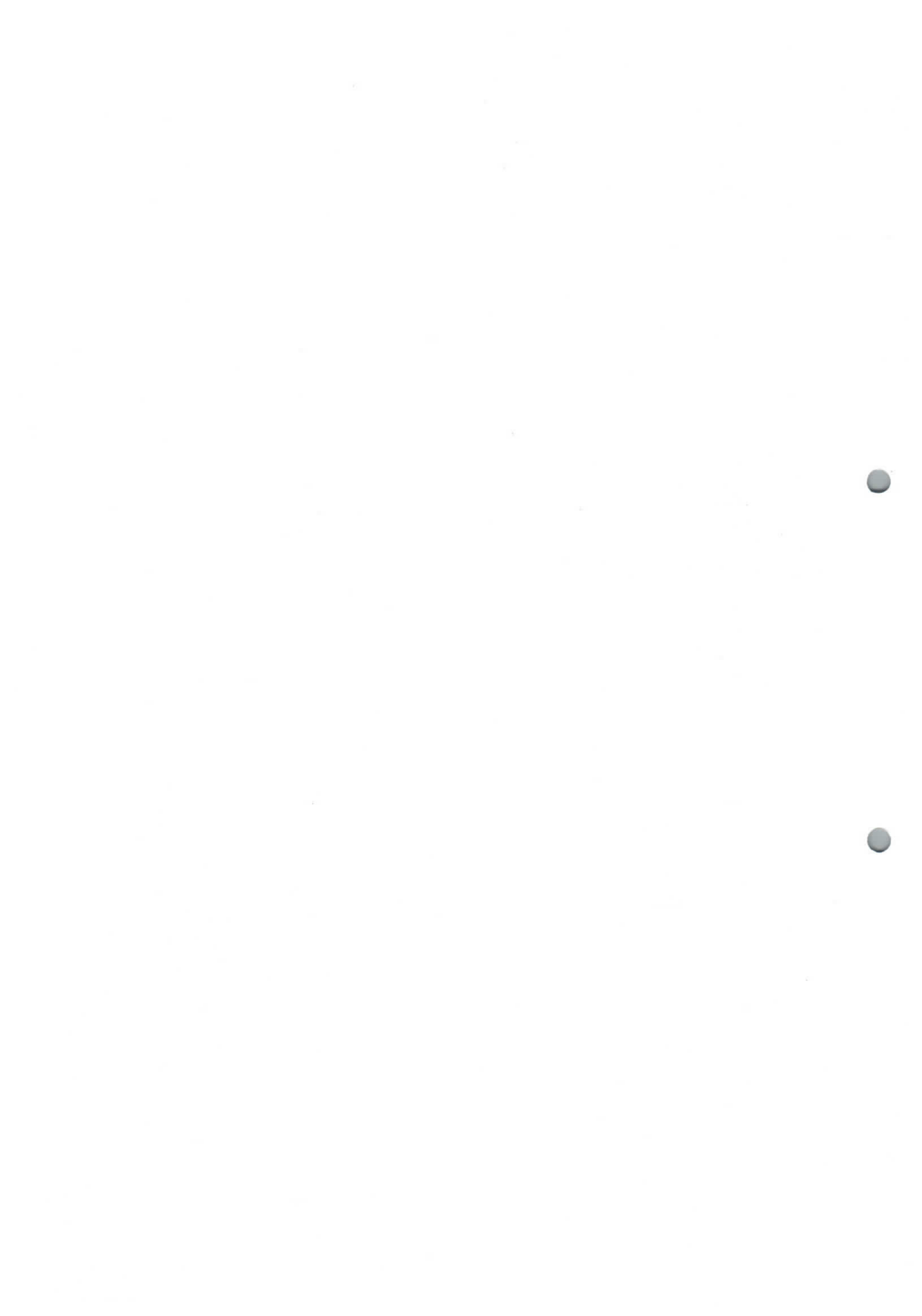
На преподавание учебного предмета отводится 102 ч (3 ч в неделю)

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.



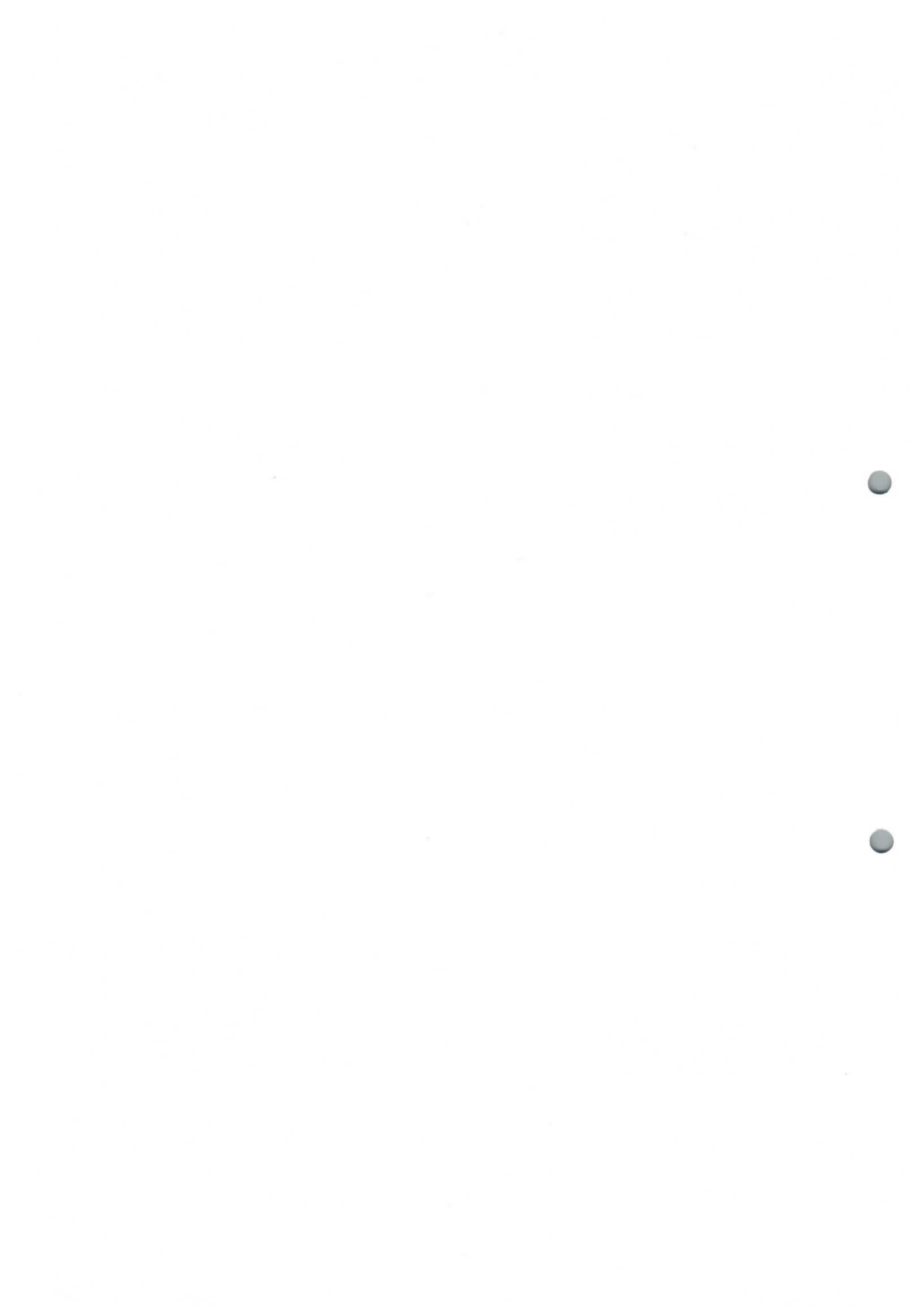
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Питание и питьевой режим
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»
9.	Приглашение в Олимпийский мир
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода
16	Современные системы физических упражнений
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний
22	Двигательный режим
23	Основные формы занятий физической культурой
24	Звезды советского и российского спорта
25	Поведение в экстремальных ситуациях
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС



**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 11 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30	6		14	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
ЧЕТВЕРТЬ			24	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			18	
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i>	1	
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.</i>	1	
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.</i>	1	
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный</i>	1	

		<i>бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.</i>		
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
13	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.</i>	1	
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
16	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
17	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
18	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	
19	19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1	
20	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.</i>	1	
21	21	<i>Строевые упражнения. Медленный</i>	1	

		<i>бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.</i>		
22	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.</i>	1	
23	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1	
24	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.</i>	1	

		II ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1	
26	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	1	
27	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	
28	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	
29	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	1	
30	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1	
31	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.</i>	1	
32	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У.</i>	1	

		<i>Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>		
33	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1	
34	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1	
35	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.</i>	1	
36	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	
37	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	1	
38	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	
39	15	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	1	
40	16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1	
41	17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.</i>	1	
42	18	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	
43	19	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств</i>	1	

		<i>(подтягивание, пресс).</i>		
44	20	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.</i>	1	
45	21	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств - (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1	
46	22	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	
47	23	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.</i>	1	
48	24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1	

		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
50	2	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1	
51	3	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
52	4	<i>Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.</i>	1	
53	5	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
54	6	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.</i>	1	
55	7	<i>Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
56	8	<i>Подъем в гору. Спуски с горы.</i>	1	
57	9	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
58	10	<i>Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.</i>	1	
59	11	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	

		<i>км.</i>		
60	12	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.</i>	1	
61	13	<i>Подъём в гору. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
62	14	<i>Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1	
63	15	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1	
64	16	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			14	
65	17	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.</i>	1	
66	18	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.</i>	1	
67	19	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1	
68	20	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.</i>	1	
69	21	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.</i>	1	
70	22	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1	
71	23	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.</i>	1	
72	24	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	1	
73	25	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.</i>	1	
74	26	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1	
75	27	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	1	

76	28	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1	
77	29	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.</i>	1	
78	30	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1	

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
79	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</i>	1	
80	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1	
81	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.</i>	1	
82	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.</i>	1	
83	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.</i>	1	
84	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра</i>	1	
85	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</i>	1	
86	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.</i>	1	
87	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.</i>	1	
88	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на</i>	1	

		<i>месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра</i>		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
89	11	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.</i>	1	
90	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	1	
91	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
92	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
93	15	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	1	
94	16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	1	
95	17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
96	18	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	
97	19	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	1	
98	20	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
99	21	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
100	22	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на</i>	1	

		<i>месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>		
101	23	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1	
102	24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1	

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок:

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение.

Книгопечатная продукция.

Примерные программы по физической культуре. 1 – 11 классы.

Рабочие программы по физической культуре.

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха, А.А.Зданевич.

Физическая культура. 5 – 7 классы /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; под. ред. М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. 8 – 9 классы /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.

Учебник для общеобразовательных учреждений.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Демонстрационные учебные пособия.

Портеты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения РК.

Учебно – практическое оборудование.

Лентка гимнастическая.

Перекладина гимнастическая.

Скамейка гимнастическая.

Навесная перекладина.

Брусья универсальные.

Коврик гимнастический.

Маты гимнастические.

Мяч набивной (3 кг, 5 кг).

Мяч малый (теннисный).

Скакалка гимнастическая.

Обруч гимнастический.

Секундомер.

Лёгкая атлетика.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки разметочные на опоре.

Рулетка измерительная.

Номера нагрудные.

Гранаты (500 гр., 700 гр.).

Подвижные и спортивные игры.

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

Мячи баскетбольные.

Сетка волейбольная.

Мячи волейбольные.

Мячи футбольные.

Туризм.

Палатки.

Средства первой помощи.

Аптечка медицинская.

Дополнительный инвентарь и оборудование.

Тренажёры.

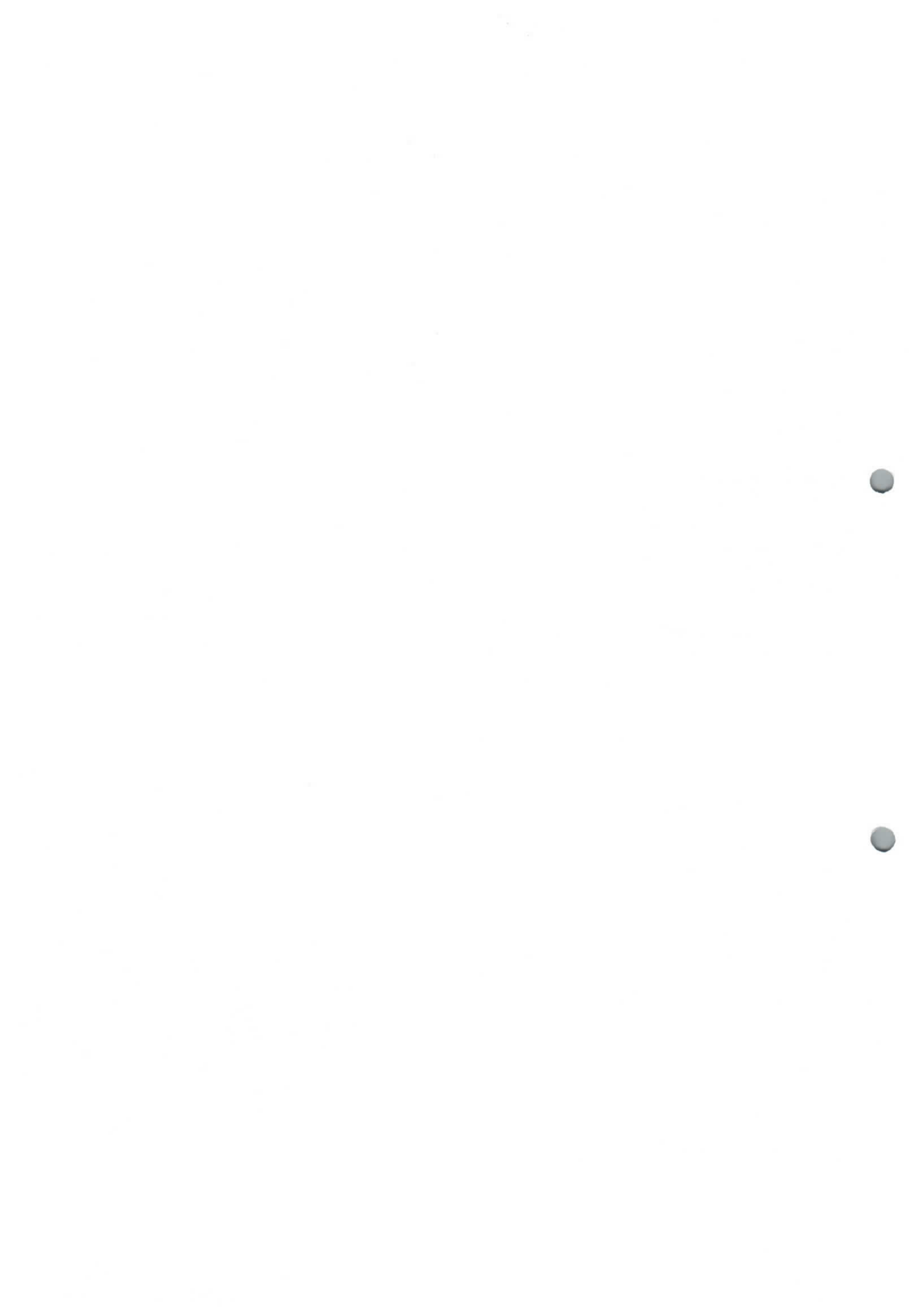
Лыжные комплект (лыжи, ботинки, палки).

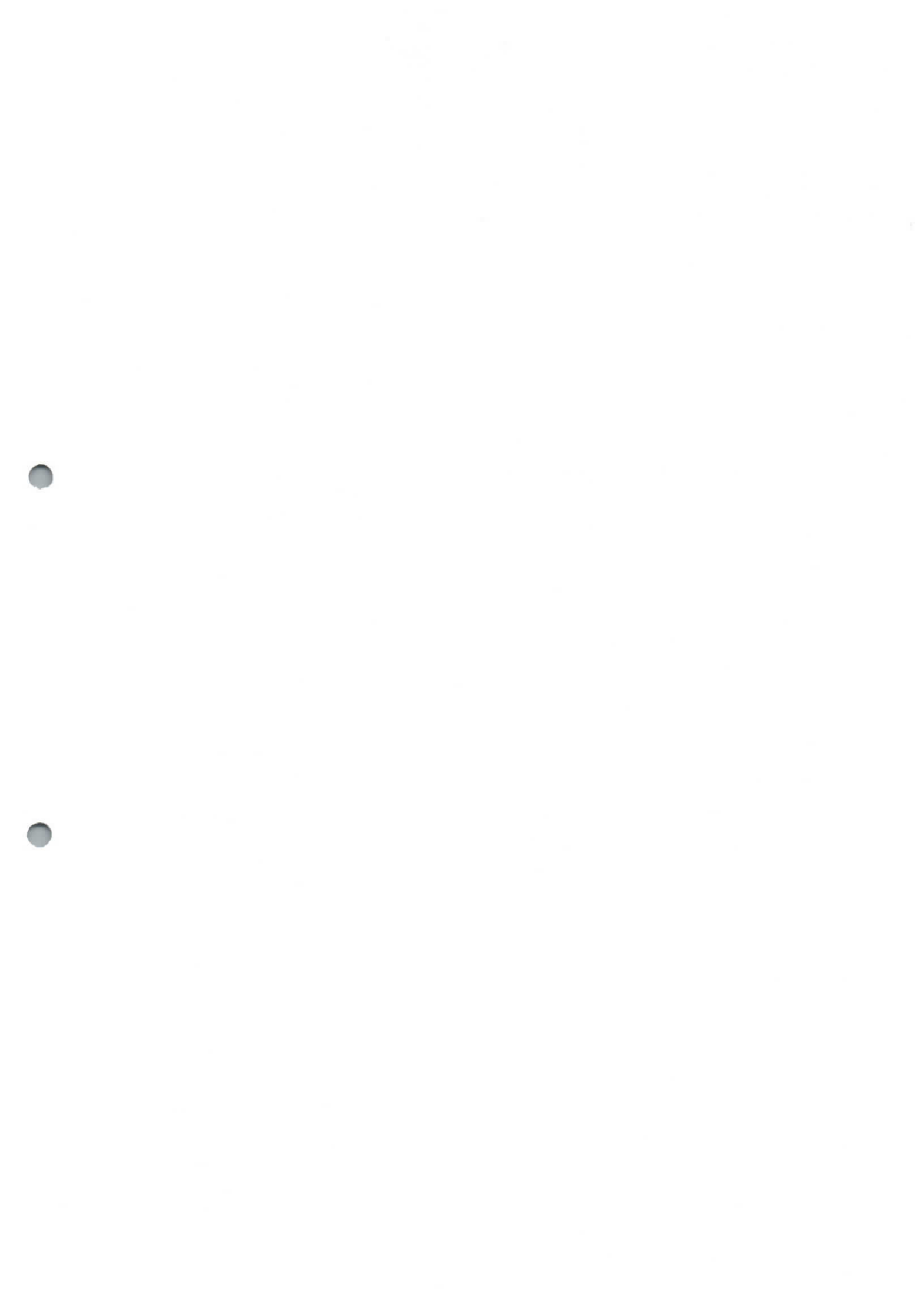
Теннисный стол.

Спортивные залы.

Спортивный зал игровой.

Кабинет учителя.





Подсобное помещение для хранения инвентаря.
Пришкольный стадион.
Игровое поле для футбола (мини – футбола).
Площадка игровая универсальная (баскетбольная, волейбольная).
Перекладина разновысокая.
Скамья для пресса.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно

устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

