

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Поповка»
МО «Город Саратов»

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета протокол № ____ от « ____ » ____ 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ села Поповка» _____/Кухта В.М./ « ____ » ____ 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ села Поповка» _____/Кухта В.М./ Приказ № ____ от ____ « ____ » ____ 2023г.</p>
--	--	--

Рабочая программа

учебного курса _____ физическая культура 10 -11 класса _____
(наименование предмета)
учителя физической культуры Кухта В.М.

«Рассмотрено» на заседании ШМО
Предметов естественного-математического
цикла

Руководитель МО
Степанова И.В.
Протокол № ____ от ____
« ____ » ____ 2023г.

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база.

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе следующих документов:

Уровень	Название документа
Федеральный	Закон Российской Федерации от 10.07.1992 года № 3266-1 "Об образовании", ст. 14 п. 5, ст. 15 п.1, ст. 32 п.п 6. и 7.
	Приказ 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, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
	Методические рекомендации Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации "о введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ".
	Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения (Разработанной Институтом стратегических исследований в образовании РАО, научные руководители – член – корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010).
	Примерные программы по учебным предметам (Руководители проекта: член – корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010).
	Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного процесса (Руководители проекта: член – корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010).
	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХІ классов» /В.И. Лях, А.А. Зданевич //М.: Просвещение. — 2010. – 127 с.

Уровень	Название документа
Региональный	<p>Письмо ДОиМП ХМАО-Югры от 17.05.2011 №3598/11 «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказа Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.01.2007 №99».</p> <p>Информационно-методическое письмо от 17.2.2012 № 1304/12 «Рекомендации по разработке учебных программ по предмету физическая культура для общеобразовательных учреждений».</p>
Школьный	<p>Основная образовательная программа среднего полного общего образования (базовый уровень) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №10»</p>
	<p>Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №10».</p>
	<p>Положение муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №10» «Об утверждении рабочих программ».</p>

При разработке рабочей программы использованы следующие учебные пособия и материалы:

пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

– Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

--Журнал «Физическая культура в школе».

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: Бир:/\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/Ъа11 Р12- га 10-11/хпс1ех. Ы1ш1

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»),

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

- Методические издания по физической культуре для учителей

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Цели и задачи курса "Физическая культура"

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и являются основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика для занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)- достигается формирование физической культуры личности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе « О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания , объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических. Но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и координационных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого

развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно -алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.) ; развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств . На уроках физической культуры учащиеся 10-11 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами Здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Обоснование выбора данной программы.

В программе В. И. Ляха, используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. В программе:

- наличие базовой и вариативной части;
- подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы;
- удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Технологии курса.

Технология физического воспитания учащихся старших классов – это совокупность методов, форм и условий занятий, направленных на оздоровление организма, совершенствование физических способностей

Типы уроков физической культуры

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, и проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приемов, тактика игры и т.п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объемов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объема, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 15 до 17 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме

этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В старшем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные координационные способности.

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщать знания увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную

деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требования к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с *образовательно-познавательной* направленностью, длительностью до 5-6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5-7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки *образовательно-обучающей* направленности планируются и проводятся наиболее традиционно. в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепляются до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задается в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями *целевых* уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7-9 мин); использование двух режимов нагрузки - развивающего (пульс до 160 уд. мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд. мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических

упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средств обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (14-16 ч при трёхразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 75 ч, в 11 классе - 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 210 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора. формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных Физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение делительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса "Физическая культура" должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительно, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь или лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением выполнять их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей ос новых систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление ми и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельно при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивно инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать. Физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включённые в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной непрременностью. Составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки, в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 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 учётом 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 действий, 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 туристских 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно -правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» ;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889.

Содержание курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России . Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки обучающихся 11-х классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре.

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

І. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Методы проверки: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

норматив.			
-----------	--	--	--

**III. Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы- сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.			
---	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230	185
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	30	25
К выносливост	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,00

и			
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Структура и содержание учебной программы для СМГ Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *упражнения для органов зрения,* направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они

противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень

Количество контрольных уроков.

1 полугодие- 6 ч.

2 полугодие- 7 ч

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»; представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходи мое количес тво	Примечание
		Старшая школа	
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного (полного) общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10—11 классы	Д	В составе библиотечного фонда
1.3	«Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2012). УМК Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010 УМК Физическая культура 8-9 класс Автор: Лях Владимир Иосифович, Зданевич Александр Александрович Редактор: Цуканова Н. А., Маслов М. В.Издательство: Просвещение, 2012 г.	К	В составе библиотечного фонда

1.4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 10—11 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 10—11 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: 1Шр:/\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/УПеп8ки Р1г-га 5-7к1/телех.111:т1 <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: Бир:/\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/Ба11 Р12- га 10-11/хпс1ех. Ъ1ш1 <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд.</p>
1.5	<p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению</p>	Д	<p>В составе библиотечного фонда</p>

1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда.
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали

4.2	БУЛ-плеер или O\T)-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, СБ-К, СО-МРЗ, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25X1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	

5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Коврики массажные	Г	

5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	

5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г	
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.48	Рюкзаки туристские	Г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Пульсометр	Г	
5.51	Шагомер электронный	Г	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	
5.53	Динамометр становой	Д	

5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.55	Тонومتر автоматический	Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
6.	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учётом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Группы общей физической подготовки

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения; бег на лыжах; спортивные и подвижные игры.

Спортивные секции.

Гимнастика. Девушки : опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры- брусья разной высоты, размахивание в висячем положении; вис в упоре присев на нижней, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика- перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно)- наскок в упор ; стойка на левом колене; «полушпагат»; танцевальные шаги. Юноши: опорный прыжок- углом махом одной и толчком другой (конь в ширину , высота 115 см); висы и упоры- прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья- стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика- стойка на руках, переворот боком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории Б.

Легкая атлетика. Бег 60, 100,1500,3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановкам мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол. Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра. вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный и бесшажный ходы; попеременный двушажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъёмы в гору; преодоление простейших препятствий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В это приложение включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристских походов и слётов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Примерное содержание

Дни здоровья и спорта. Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и внутришкольные соревнования. По видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

Спартакиады. Туристические слёты. Походы.

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1.

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.
2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.
3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.
5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.
6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.
7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.
8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.
10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.
11. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.
12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.
13. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.
14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.
15. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №2.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.
2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.

4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.
5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.
6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.
7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на

два счета и прямыми на два счета. Темп средний.

8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.
9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.
10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.
11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.
12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №3.

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.
2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.
3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.
4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.
5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.
6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.
7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.
8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.
9. Стоя, ноги вместе, одна рука вверх, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.
10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.
11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.
12. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4.

Данный комплекс включает упражнения, развивающие подвижность в суставах, мышцы туловища, а также дыхательную мускулатуру.

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи - вдох, опустить - выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 - 6 раз.
2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.
3. Исходное положение - то же. поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.

4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.
5. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.
6. Исходное положение - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.
7. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения.

Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.

8. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно приседать - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.
9. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.
10. Исходное положение - то же. Поочередно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.
11. Исходное положение - то же. Поочередное сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.
12. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Спортивные игры	12	6	12	6
3	Гимнастика	21	21	21	21
4	Легкая атлетика	42	45	42	45
5	Лыжная подготовка	30	30	30	30
	Итого:	105	102	105	102

КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ ур о ка	Кол. часо в	Тема/тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведе ния
1 полугодие							
1 четверть-27 часов		Легкая атлетика-27ч.					
1	1	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Олимпиада 2014 .	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретический материал. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	Комплекс 1	
2-3	2	Эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	Комплекс 1	
4-5	2	Спринтерский бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с	текущий	Комплекс 1	

			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	низкого старта			
6	1	Спринтерский бег 100м (учет)	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	«5» –16,5 «4» –17,0 «3» –17,8	Комплекс 1	
7-8	2	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	текущий	Комплекс 1	
9	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	Уметь совершать прыжок в длину	текущий	Комплекс 1	

		шагов.	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов			
10	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	«5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» – 300 см	Комплекс 1	
11	1	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий	Комплекс 1	
12	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения,</u>	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	Комплекс 1	

			<u>медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
13	1	Метание гранаты 500гр (учет).	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь метать гранату на дальность.	«5» – 18 м; «4» – 13м; «3» – 11 м	Комплекс 1	
14	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий	Комплекс 1	
15	1	Бег 2000м на время.	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 10,00; «4» – 11,10; «3» – 12,20.	Комплекс 1	

16-17	2	Т/Б. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробежание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий	Комплекс 2	
18-19	2	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробежание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий	Комплекс 2	
20-21	2	Прыжок в высоту, подбор разбега.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробежание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий	Комплекс 2	
22-	2	Прыжок в высоту в	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	Уметь прыгать в	текущий	Комплекс 2	

23		целом.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	высоту с 11–13 беговых шагов			
24-25	2	Прыжок в высоту (учет).	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 1.20 «4» – 1.15 «3» – 1.05	Комплекс 2	
26-27	2	Прыжок в высоту (учет)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 1.20 «4» – 1.15 «3» – 1.05	Комплекс 2	
2 четверть-21 час Гимнастика с элементами акробатики 21 ч ,							
28-29	2	Т/ б на занятиях гимнастикой.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Уметь выполнять строевые приемы,	текущий	Комплекс 2	

		Олимпиаде 2014.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Вис на согнутых руках. Теоретический материал. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	элементы на перекладине, прыжок через коня в длину			
30-31	2	Вис согнувшись, прогнувшись.	Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе лежа. <u>Учет.</u> Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	Комплекс 2	
32-33	2	Висы и упоры.	Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе лежа. <u>Учет.</u> Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. силой. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	Комплекс 2	

			<u>высокого старта. Теоретический материал</u>				
34	1	Подъем переверотом в упор.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	Комплекс 2	
35	1	Висы упоры. Опорный прыжок.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	Комплекс 2	
36-37	2	Отжимание (учет) Лазанье по канату.	Равновесие на н/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжки со скакалкой. <u>Учет.</u> Комбинации из ранее освоенных элементов. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Отжимание 5-25 р. 4-20р. 3-15р.	Комплекс 2	

			<u>высокого старта.Теоретический материал</u>				
38	1	Лазанье по канату.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	Уметь лазать по канату	Без учета времени	Комплекс 2	
39	1	Лазание по канату на скорость (учет)	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	Уметь; лазать по канату без помощи ног.	лазание 6 м:	Комплекс 2	
40	1	Опорный прыжок через козла способом « согнув ноги»	Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	Комплекс 2	
41	1	Опорный прыжок через козла способом « согнув ноги»	Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения,</u>	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине,	текущий	Комплекс 2	

			<u>медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	прыжок через коня в длину			
42	1	Длинный кувырок вперед.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Развитие гибкости. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед.	текущий	Комплекс 2	
43	1	Совершенствовать кувырок назад.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Совершенствовать кувырок вперед. Совершенствовать кувырок назад. Развитие гибкости. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок назад.	текущий	Комплекс 2	
44	1	Закрепление акробатических элементов	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, комплекс	текущий	Комплекс 2	

			<p>биомеханики гимнастических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u></p>	<p>суставной гимнастики..</p>			
45-56	2	Совершенствование акробатических элементов	<p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u></p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, комплекс суставной гимнастики..</p>	текущий	Комплекс 2	
47-48	2	Контрольный норматив- оценка техники акробатических упражнений	<p>Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u></p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов</p>	Оценка техники выполнения акробатических связок.	Комплекс 2	

II полугодие.

3 четверть-30 ч Лыжная подготовка – 30ч.

49-50	2	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий	Комплекс 3	
51	1	Передвижение лыжными ходами.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий	Комплекс 3	
52-53	2	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u>	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий	Комплекс 3	

			<u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
54	1	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u> <u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий	Комплекс 3	
55-56	2	Прохождение дистанции до 2 км.	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u> <u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий	Комплекс 3	
57	1	Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и	Уметь выполнять передвижения	текущий	Комплекс 3	

			<p>одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	<p>лыжными ходами.</p>			
58-59	2	Одновременный двухшажный ход.	<p>Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	<p>Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.</p>	текущий	Комплекс 3	
60	1	Одновременный двухшажный ход.	<p>Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u></p>	<p>Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.</p>	текущий	Комплекс 3	

			<u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
61-62	2	Передвижение лыжными ходами до 3 км.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий	Комплекс 3	
63	1	Передвижение лыжными ходами.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий	Комплекс 3	
64-65	2	Прохождение дистанций до 3 км.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий	Комплекс 3	

			<p>бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u></p>				
66	1	Переход с хода на ход.	<p>Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий	Комплекс 3	
67-68	2	Повороты на месте переступанием.	<p>Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением</u></p>	Уметь выполнять повороты на месте.	текущий	Комплекс 3	

			<u>скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
69	1	Повороты на месте переступанием.	Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять повороты на месте.	текущий	Комплекс 3	
70-71	2	Повороты в движении.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). при спусках («упором», «полуплугом»). <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять повороты в движении.	текущий	Комплекс 3	

72	1	Повороты при спусках «упором».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках.	текущий	Комплекс 3	
73-74	2	Повороты при спусках «полуплугом».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять повороты в движении при спусках полуплугом.	текущий	Комплекс 3	
75	1	Повороты при спусках «полуплугом».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. <u>Для</u>	Уметь выполнять повороты в движении при спусках полуплугом	текущий	Комплекс 3	

			<u>обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
76-77	2	Подъемы и торможения.	Совершенствование подъемов («полуелочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»).	текущий	Комплекс 3	
78	1	Подъемы и торможения.	Совершенствование подъемов («полуелочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»).	текущий	Комплекс 3	
4 четверть- 27 ч Спортивные игры. Волейбол.-12 ч. Легкая атлетика-15 ч							
79	1	Инструктаж по технике	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации	текущий	Комплекс 3	

		безопасности. Волейбол.	мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	тактико-технические действия. Знать Т/Б.			
80	1	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.	текущий	Комплекс 3	
81	1	Верхняя передача мяча в парах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	текущий	Комплекс 3	

			<p>мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	действия			
82	1	Верхняя передача мяча в шеренгах.	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 3	
83	1	Передача мяча в шеренгах со сменой	<p>Комбинации из передвижений и</p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации	текущий	Комплекс 3	

		мест.	остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	тактико-технические действия			
84	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест	Комплекс 3	
85	1	Подачи мяча оценка техники (учет)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Оценка техники выполнения	Комплекс 3	

			руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	действия	подачи мяча		
86	1	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 3	

87	1	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 3	
88	1	Передача мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 3	

			<u>материал</u>				
89	1	Нападение через третью зону.	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 3	
90	1	Учебная игра. Волейбол.	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание</u></p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 3	

			<u>отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
Легкая атлетика							
91	1	Спринтерский бег. Олимпиада 2014.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта Теоретический материал.	текущий	Комплекс 4	
92	1	Низкий старт бег по дистанции.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	Комплекс 4	

93	1	Бег 100 метров учет.	<p>Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u></p> <p><u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	<p>«5» – 16,5</p> <p>«4» – 17,00</p> <p>«3» – 17,8</p>	Комплекс 4	
94-95	2	Метание гранаты из различных положений.	<p>Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u></p> <p><u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u></p>	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	Комплекс 4	
96-97	2	Метание гранаты на дальность.	<p>Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u></p>	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	Комплекс 4	

			<u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
98-99	2	Метание гранаты на дальность учет.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	учет	Комплекс 4	
100	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4	
101	1	Бег на средние дистанции.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать	текущий	Комплекс 4	

			<p>Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.</p> <p><u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u></p>	препятствие			
102	1	Бег 2000 на результат учет.	<p>Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u></p> <p><u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал</u></p>	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	учетный «5» – 10,00; «4» – 11,10; «3» – 12,20	Комплекс 4	
103	1	Бег с равномерной скоростью.	<p>Бег до 3000 м. Развитие выносливости. <u>Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u></p>	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий	Комплекс 4	

			<u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>				
104	1	Эстафетный бег. В/М	Эстафетный бег. Развитие выносливости. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН.</u> <u>Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u> <u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь бежать эстафету.	текущий	Комплекс 4	
105	1	Эстафетный бег .В/М	Эстафетный бег. Развитие выносливости. <u>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН.</u> <u>Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.</u> <u>Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</u>	Уметь бежать эстафету.	текущий	Комплекс 4	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Общее количество часов на 20 -20 учебный год - 102.

Общее количество учебных часов на I четверть - 27.

Знать:

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

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.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика - 21 часов.								
1-2			Высокий и низкий старт	2	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		Комплекс 1
3-4			Бег 30 метров на результат.	2	Бег 30 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0.	Комплекс 1
5-6			Бег 60 метров.	2	Бег 60. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		Комплекс 1

7-8			Бег 60 метров на результат.	2	Бег 60 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 600–800 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Бег 60 метров. Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0.	Комплекс 1
9-10			Эстафетный бег.	2	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Комплекс 1
11-12			Эстафетный бег.	2	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Комплекс 1
13-14			Бег в равномерном и переменном темпе.	2	Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции 800–1000 м .Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места: Мальчики: Девочки:	Комплекс 1
15			Прыжок в длину разбега.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		Комплекс 1
16			Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		Комплекс 1

17			Прыжок в длину разбега на результат.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.	Прыжок в длину разбега: Мальчики: Девочки:	Комплекс 1
18			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.		Комплекс 1
19			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.		Комплекс 1
20			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Мальчики: «5» – 36; «4» – 32; «3» – 28. Девочки: «5» – 26; «4» – 23; «3» – 18.	Комплекс 1
21			Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег 1000 метров. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.	Бег 1000 м: «5» – 4,10; «4» – 4,35; «3» – 5,15. Девочки: «5» – 4,30; «4» – 5,15; «3» – 5,35.	Комплекс 1

Спортивные игры – 6 часов (волейбол).

22			Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 3
23			Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения стойки и перемещений игрока.	Комплекс 3
24			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 3
25			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 3
26			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	Комплекс 3
27			Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 3

**Тематическое планирование на II четверть
(девочки, юноши).**

Общее количество учебных часов на II четверть – 21.

Знать:

Медико-биологические основы: 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.

Гимнастика: 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.

Приемы саморегулирования: Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	план	факт						
Гимнастика – 21 часов.								
28			Висы, упоры и соскоки.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися.		Комплекс 2
29				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися и упоре.		Комплекс 2

				силовых способностей.			
30				1 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.		Комплекс 2
31				1 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.		Комплекс 2
32				1 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.	Оценка техники выполнения упражнений.	Комплекс 2
33			Подтягивание в висе.	1 Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе на результат. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание.	Подтягивание: Мальчики: 12 – 10 – 8; Девочки: 16 – 10 – 8.	Комплекс 2
34				1 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема, на скорость. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		Комплекс 2
35			Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		Комплекс 2
36				1 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		Комплекс 2
37				1 Повороты в движении. Перестроение из колонны по	Уметь выполнять	Лазание по	Комплекс

				одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	упражнения на бревне, лазание по канату.	канату 6 м: 10 с; 11 с; 12 с. Оценка техники выполнения упражнений на бревне.	2
--	--	--	--	--	--	---	---

38			Акробатика.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		Комплекс 2
39				1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		Комплекс 2
40				1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		Комплекс 2
41				1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Комплекс 2
42				Поднимание туловища на результат	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Поднимание туловища на результат. Прыжки со скакалкой. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять поднимание туловища.	Поднимание туловища: мальчики:

					Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнение с удержанием предмета на голове. Игра на внимание.		38–33–28; девочки: 34–28–24.		
43			Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс 2	
44				1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс 2	
45					1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс 2
46					1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2
47-48			Прыжок со скакалкой.	2	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжок со скакалкой на результат. Развитие силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь выполнять прыжок со скакалкой.	Оценка техники выполнения прыжка со скакалкой: 150 – 140 – 130;	Комплекс 2	

**Тематическое планирование на III четверть.
Общее количество учебных часов на III четверть – 30.**

Знать:

Медико-биологические основы: 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.

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Гимнастика: 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.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	план	факт						
Лыжная подготовка – 30 часов.								
49			Попеременный двухшажный ход.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс 4
50-51			Попеременный двухшажный ход.	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс 4
52			Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс 4
53-54			Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Комплекс 4
55			Одновременный двухшажный.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс 4

					изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.			
56-57		Одновременный двухшажный.	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.			Комплекс 4
58		Прохождение дистанции 2 – 3 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.		Комплекс 4
59-60		Одновременный одношажный ход	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.			
61		Одновременный одношажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.			Комплекс 4
62-63		Прохождение дистанции 3 – 4 км.	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.		Комплекс 4
64		Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.			Комплекс 4
65-66		Спуски и подъемы.	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.			Комплекс 4
67		Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения спусков и подъемов.		Комплекс 4
68-69		Одновременный безшажный ход	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее	Уметь: передвигаться на лыжах.			Комплекс 4

					изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.			
70			Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс 4
71-72			Прохождение дистанции 4 – 5 км.	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Комплекс 4
73			Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс 4
74-75			Спуски и торможения.	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс 4
76			Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения спусков и торможений.	Комплекс 4
77-78			Контрольное прохождение дистанции 5 км.	2	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Контрольное прохождение дистанции 5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения ходов.	Комплекс 4

**Тематическое планирование на IV четверть.
Общее количество учебных часов на IV четверть - 24.**

Знать:

Приемы саморегулирования: Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

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

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фактически						
Легкая атлетика - 24 часов.								
79			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 4
80-81				2	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 4
82-83				2	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 4
84-85				2	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту: мальчики: 125-115-100; девочки: 110-100-90.	Комплекс 4
86-87				Бег 30 метров.	2	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением 20 – 30 метров. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	
88-89			2		Бег 30 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения,	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Бег 30 метров. Мальчики:	Комплекс 4

				развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты.	30 метров.	«5» – 4,6; «4» – 5,0; «3» – 5,6. Девочки: «5» – 4,9; «4» – 5,5; «3» – 6,0.	
90-91		Бег 60 метров.	2	Бег с ускорением 50-60 метров ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.		Комплекс 4
92-93			2	Бег 60 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Бег 60 метров. Мальчики: «5» – 8,6; «4» – 9,1; «3» – 10,0. Девочки: «5» – 9,1; «4» – 10,0; «3» – 10,5.	Комплекс 4
94-95		Кроссовая подготовка.	2	Равномерный бег до 15 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут.		Комплекс 4
96-97		Прыжок в длину с разбега.	2	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4
98-99			2	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега: Мальчики: «5» – 360; «4» – 340; «3» – 320. Девочки: «5» – 340; «4» – 320; «3» – 300.	Комплекс 4
100		Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на заданное расстояние. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные	Уметь метать гранату на дальность.		Комплекс 4

					игры.			
10 1				1	Метание гранаты на дальность. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность.	Метание гранаты: Мальчики: 45,40,31. Девочки: 28,23,18.	Комплекс 4
10 2			Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 20 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут.	Бег 3000 м (мал), 2000 м (дев): 9.00; 9.30; 10.00. 7.30; 8.00; 8.30.	Комплекс 4

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и выше
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физической культуры.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Сокращения, используемые в рабочей программе.

СМГ – специальная медицинская группа.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

ДУН – двигательные умения и навыки.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СУ – строевые упражнения.

Т.Б – техника безопасности.

КУ – контрольное упражнение.

ДУ – дыхательные упражнения