

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.о.Тольятти
«Гимназия №35»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО учителей
естественных наук и математики
от 25.06.2018 г.

Руководитель МО



СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР

_____ Киселева С.В.

«26» 06 2018 г.

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
Протокол № от 28.06.2018 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБУ «Гимназии № 35»
Сураева Л.М.
Приказ № 16/1 от 28.06.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

для 10 - 11 классов

(102 часа в год, 3 часа в неделю)

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения

Учитель: Басанец Н.П., Лепешкова М.Ю.

г.о. Тольятти 2018 – 2019 г.г.

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков)х шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, 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
2	Координационные	Челночный бег 3 x 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
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
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 -1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 - 1200	1300 и выше
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
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше

Критерии оценивания подготовленности учащихся 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, включёнными 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. 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.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. 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, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.			
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

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

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет

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

Критерии оценивания подготовленности учащихся 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, включёнными 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. 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.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. 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, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, 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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

<p>условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.</p>			
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся 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>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с 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>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</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>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

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

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Учебник:

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 11 классах

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дз	Дата проведения (неделя)
1.	Легкая атлетика (15 часов)	Правила поведения на уроках физ-ры. Техника низкого старта, финиширование.	Вводный	Правила поведения на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Техника низкого старта, финиширование.	Уметь правильно выполнить движение в беге.	Текущий	Комплекс 1	1
2.		Развитие быстроты, бег 30 м на результа., прыжки с разбега.	контрольный	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м. на результат, прыжки с/р.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	1
3.		Кроссовый бег до 6 минут, прыжки с разбега.	комплексный	6 минутный бег (у), прыжки с/р, кроссовая подготовка.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	1
4.		Метание гранаты и прыжки с разбега способом «согнув ноги»	комплексный	Прыжки с/р (у), метание гранаты,	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1	2
5.		Метание гранаты на результат.	контрольный	Метание гранаты на максимальный результат.	Уметь правильно выполнить технику метания, знать т.б.		Комплекс 1	2
6.		Прыжок способом «согнув ноги» на результат.	контрольный	Прыжки в длину с разбега на результат.	Уметь правильно выполнить технику прыжка. Знать т.б.	Текущий	Комплекс 1	2
7.		Бег (кросс), тест на гибкость.	комплексный	Кросс 500-1000 м, тест на гибкость.	Уметь распределять силы на дистанции.		Комплекс 1	3
8.		Полоса препятствий, подтягивание на результат.	комплексный	Полоса препятствий, подтягивание на результат.	Уметь преодолевать препятствия, подтягиваться.	Текущий	Комплекс 1	3
9.		Круговая эстафета, челночный бег 3х10м.	учетный	Круговая эстафета, челночный бег.	Уметь правильно выполнить	Текущий	Комплекс 1	3

					движение в беге			
10.		Прыжок в длину с места, силовая подготовка.	учетный	Прыжок в длину с места, подтягивание, отжимание, пресс	Уметь правильно выполнить прыжок в длину с места. Знать т.б.	Текущий	Комплекс 1	4
11.		Броски набивного мяча.	комплексный	Развитие силовых способностей, броски набивного мяча.	Уметь выполнить движение в бросках набивного мяча.	Текущий	Комплекс 1	4
12.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игры.	комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игры.	Уметь правильно выполнить прыжок в высоту. Знать т.б.	Текущий	Комплекс 1	4
13.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игры.	комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игры.	Уметь правильно выполнить прыжок в высоту. Знать т.б.	Текущий	Комплекс 1	5
14.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игры.	контрольный	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игры.	Уметь правильно выполнить прыжок в высоту на максимальный результат.	Текущий	Комплекс 1	5
15.		Эстафеты с бегом. прыжками и метаниями.	комплексный	Эстафеты с бегом. прыжками и метаниями.	Уметь правильно выполнять задания. Знать т.б.	Текущий	Комплекс 1	5
16.	Баскетбол (15 часов)	Т.Б. Передача мяча, обучение броску после ведения. Штрафной бросок.	комплексный	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	Уметь правильно выполнить передачу мяча	Текущий	Комплекс 1	6
17.		Бросок в кольцо Передача в парах в движении.	комплексный	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	Уметь правильно выполнить бросок в кольцо	Текущий	Комплекс 1	6
18.		Штрафной бросок.	комплексный	Штрафной бросок.	Уметь правильно	Текущий	Комплекс	6

		Передача в парах, тройках в движении.		Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3.	выполнить штрафной бросок		1	
19.		Передача мяча Повороты на месте после ведения.	учетный	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения. Учебная игра в б/б.	Уметь правильно выполнять передачу мяча	Текущий	Комплекс 1	7
20.		Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек.	комплексный	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б	Уметь правильно выполнять передачу мяча	Текущий	Комплекс 1	7
21.		Игра в баскетбол	комплексный	Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 1	7
22.		Ведение мяча Жонглирование мячом.	комплексный	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Уметь правильно выполнять ведение мяча	Текущий	Комплекс 1	8
23.		Тактика нападения, действие защиты в своей зоне.	комплексный	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Уметь правильно выполнять тактические действия в нападении	Текущий	Комплекс 1	8
24.		Заслон. Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон.	комплексный	Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять заслон	Текущий	Комплекс 1	8
25.		Комбинации из освоенных элементов.	комплексный	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов.	Уметь правильно выполнить различные	Текущий	Комплекс 1	9

				Игра баскетбол.	комбинации			
26.		Перемещения. Нападение быстрым прорывом.	комплексный	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	Уметь правильно выполнить перемещения	Текущий	Комплекс 1	9
27.		Баскетбол (совершенствование элементов и комбинаций).	комплексный	Игра по упрощенным правилам в б/бол.	Уметь играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 1	9
28.		Штрафной бросок. Броски по заданию.	учетный	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	Выполнение штрафного броска на оценку	Текущий	Комплекс 2	10
29.		Комбинации из основных элементов баскетбола.	комплексный	Комбинации из основных элементов баскетбола. Игра в б/б.	Уметь правильно выполнить различные комбинации	Текущий	Комплекс 2	10
30.		Игра по изученным правилам.	комплексный	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 2	10
31.	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Беседа о значении гимнастических упражнений. Страховка и помощь во время занятий.	комплексный	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	Уметь правильно выполнить страховку партнера	Текущий	Комплекс 2	11
32.		Повороты и перестроения	комплексный	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Уметь правильно выполнить повороты и перестроения	Текущий	Комплекс 2	11
33.		Упражнения на бревне и лазание. Акробатические	комплексный	ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по	Уметь правильно выполнить упражнения на	Текущий	Комплекс 2	11

		упражнения		канату (м).	бревне и лазание по канату			
34.		Акробатические соединения. Лазание.	комплексный	Акробатические соединения, упр. для развития равновесия. Лазание по канату без помощи ног (м)	Уметь правильно выполнить акробатические соединения	Текущий	Комплекс 2	12
35.		Строевая подготовка, комбинация на бревне.	комплексный	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Уметь правильно выполнить команды в строю	Текущий	Комплекс 2	12
36.		Акробатические соединения. Прыжки через скакалку. Лазание.	комплексный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м)..	Выполнение акробатических соединений на оценку	Текущий	Комплекс 2	12
37.		Опорный прыжок. Лазание, упражнения на бревне.	комплексный	Опорный прыжок. Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	Уметь правильно выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	13
38.		Упражнения на перекладине.	комплексный	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях	Текущий	Комплекс 2	13
39.		Упражнения на перекладине.	Совершенствование ЗУН	Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях	Текущий	Комплекс 2	13
40.		Развитие координационных способностей.	комплексный	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	14
41.		Круговая тренировка	комплексный	Круговая тренировка,	Уметь правильно	Текущий	Комплекс	14

				подтягивание, гибкость.	выполнять упражнения в круговой тренировке		2	
42.		Упражнения с предметами.	комплексный	Упр. с гантелями, набивание мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	Уметь правильно выполнять упражнения с гантелями	Текущий	Комплекс 2	14
43.		Развитие координационных способностей.	учетный	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Выполнение опорного прыжка на оценку	Текущий	Комплекс 2	15
44.		Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	комплексный	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой	Текущий	Комплекс 2	15
45.		Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	комплексный	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку	Текущий	Комплекс 2	15
46.		Полоса препятствий, ОРУ.	комплексный	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	Уметь правильно преодолеть полосу препятствий	Текущий	Комплекс 2	16
47.		Игры по выбору учащихся. Полоса препятствий.	комплексный	Полоса препятствий (у).	Уметь правильно выполнять подачу мяча	Текущий	Комплекс 2	16
48.		Эстафета, итоги занятий по гимнастике.	комплексный	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике.	Уметь правильно пользоваться спортивным инвентарем	Текущий	Комплекс 2	16
49.	Лыжная подготовка (18 часов)	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Значение занятий для здоровья человека. Лыжные ходы	комплексный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 2	17

				техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода				
50.		Торможения. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	комплексный	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 2	17
51.		Подъемы. Одновременный одношажный ход.	комплексный	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 2	17
52.		Коньковый ход. Уход с лыжни в движении.	комплексный	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 2	18
53.		Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	комплексный	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 2	18
54.		Коньковый ход. Прохождение дистанции.	Совершенствование ЗУН	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 2	18
55.		Спуски и подъемы. Торможение «плугом» и поворот упором.	комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 2	19

				выбыванием»				
56.		Передвижение на лыжах. Спуски с горы, подъемы.	комплексный	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 2	19
57.		Коньковый ход	учетный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Выполнение конькового хода на оценку	Текущий	Комплекс 2	19
58.		Одновременный одношажный ход	Совершенство ЗУН	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Выполнение Одновременного одношажного хода на оценку	Текущий	Комплекс 2	20
59.		Передвижение на лыжах, переходы с одного хода на другой.	Совершенство ЗУН	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 2	20
60.		Торможение и повороты	Совершенство ЗУН	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	Уметь правильно выполнять торможения и повороты	Текущий	Комплекс 2	20
61.		Поворот переступанием в движении. Уход с лыжни в движении.	комплексный	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Уметь правильно выполнять поворот переступанием в движении	Текущий	Комплекс 3	21
62.		Передвижение на лыжах. Преодоление бугров и впадин.	комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 3	21
63.		Поворот на месте махом	комплексный	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Уметь правильно выполнять поворот на месте махом	Текущий	Комплекс 3	21
64.		Передвижение на лыжах	учетный	Прохождение дистанции 4,5км, используя	Уметь правильно передвигаться на	Текущий	Комплекс 3	22

				изученные ходы (У).	лыжах различными ходами			
65.		Подъемы, спуски с горы. Применение лыжных мазей.	Совершенство ЗУН	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Уметь правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Текущий	Комплекс 3	22
66.		Передвижение на лыжах. Итоги занятий по лыжной подготовке.	учетный	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Комплекс 3	22
67.	Волейбол (21 час)	Техника безопасности на волейболе. Стойки, перемещения.	Совершенство ЗУН	ТБ. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения.	Уметь правильно выполнять стойки, перемещения	Текущий	Комплекс 3	23
68-69		Стойки, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Совершенство ЗУН	Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Уметь правильно выполнять стойки, перемещения	Текущий	Комплекс 3	23
70-71		Передача мяча на месте и с перемещением. Нижняя подача.	Совершенство ЗУН	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь правильно выполнять передачу мяча	Текущий	Комплекс 3	24
72		Верхняя подача и совершенствование изученных элементов	учетный	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять верхнюю подочу	Текущий	Комплекс 3	24
73-74		Приём мяча, передача, нападающий удар	комплексный	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять приём мяча, передачу, нападающий удар	Текущий	Комплекс 4	25
75		Приёмы снизу в паре. Верхняя подача	учетный	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять прием снизу в паре	Текущий	Комплекс 4	25
76-77		Верхняя подача,	Совершенство	Верхняя подача, приём	Уметь правильно	Текущий	Комплекс	26

		приём снизу	ование ЗУН	снизу, передача в зону 3-2, 3-4, нападающий удар.	выполнять верхнюю подачу, прием снизу		4	
78		Нижняя подача. Совершенствование приёма мяча	учетный	Нижняя подача (у). Совершенствование приёма мяча, передачи. Игра в волейбол	Уметь правильно выполнять нижнюю подачу	Текущий	Комплекс 4	26
79-80		Верхняя подача, приёмы. Отбивание кулаком	Совершенствование ЗУН	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием	Текущий	Комплекс 4	27
81-82		Подача мяча. Нападающий удар, блок.	Совершенствование ЗУН	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	Уметь правильно выполнять подачу мяча	Текущий	Комплекс 4	27-28
83		Жесты судьи	Совершенствование ЗУН	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.	Знать жесты судьи	Текущий	Комплекс 4	28
84		Нападающий удар, блок	Совершенствование ЗУН	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Уметь правильно выполнять нападающий удар, блок	Текущий	Комплекс 4	28
85-86		Игровой урок	Совершенствование ЗУН	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	Уметь играть в волейбол	Текущий	Комплекс 4	29
87		Учебная игра, судейство игры.	Совершенствование ЗУН	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	Уметь играть в волейбол, судить игру. Знать правила игры.	Текущий	Комплекс 4	29
88	Легкая атлетика (15 часов)	Техника безопасности на легкой атлетике. Развитие быстроты.	ТБ. на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование ЗУН	Повторить ТБ. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон.	Уметь правильно выполнить движение в беге	Текущий	Комплекс 4	30
89		Челночный бег,	Совершенств	Челночный бег, прыжки	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс	30

		прыжок в длину с места.	ование ЗУН	в длину с места.	челночный бег, прыжок с места.		4	
90		Челночный бег на результат, прыжок с места.	учетный	Прыжки с/м , челночный бег на результат.	Уметь выполнять челночный бег, прыжок с места.	Текущий	Комплекс 4	30
91		Прыжок в длину с места на результат, метание в цель.	Совершенствование ЗУН	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м в цель.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках, метании	Текущий	Комплекс 4	31
92		Метание в цель, подтягивание.	учетный	Метание м / м, подтягивание.	Подтягивание на результат.	Текущий	Комплекс 4	31
93		Развитие быстроты, бег 30 м на результат.	учетный	Бег 30 м на результат.	Уметь выполнять низкий старт, финишировать.	Текущий	Комплекс 4	31
94		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», метание гранаты.	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с/р, метание гранаты.	Уметь правильно выполнить движение в беге, метании	Текущий	Комплекс 4	32
95		Прыжки, метание гранаты на результат.	учетный	Прыжки в длину с/р, метание на результат.	Прыжки в длину с/р, метание на оценку	Текущий	Комплекс 4	32
96		Прыжок в длину с разбега на результат, развитие выносливости.	Совершенствование ЗУН	Прыжок на результат, бег 50-1000 м.	Уметь правильно выполнять движения в беге, прыжках.	Текущий	Комплекс 4	32
97		Развитие выносливости, 6 минутный бег.	контрольный	Бег на выносливость 6 минут.	Уметь распределять силы на дистанции.	Текущий	Комплекс 4	33
98		Эстафетный бег, тест на гибкость.	контрольный	Эстафетный бег, тест на гибкость.	Уметь правильно выполнять движения в беге	Текущий	Комплекс 4	33
99		Эстафетный бег, игры по выбору уч-ся	комплексный	Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол.	Уметь правильно передавать эстафету.	Текущий	Комплекс 4	33
100		Полоса препятствий. Силовая подготовка.	учетный	Полоса препятствий. Силовая п-ка.	Уметь преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 4	34

101		Полоса препятствий. Игра в футбол, волейбол.	учетный	Полоса препятствий. Игра в футбол, волейбол.	Уметь правильно преодолеть полосу препятствий	Текущий	Комплекс 4	34
102		Игры по выбору учащихся.	учетный	Игры по выбору учащихся.	Уметь играть в игры.	Текущий	Комплекс 4	34