

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №91 г. Челябинска»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(образовательная область «Физическая культура»)

10-11 класс (базовый уровень)

(среднее полное образование)

**(Рабочая программа по физической культуре является частью
ОП СОО МАОУ «СОШ № 91 г. Челябинска»)**

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

титульный лист;
пояснительная записка;
основное содержание программы учебного предмета;
учебно-тематический план;
календарно-тематическое планирование;
требования к уровню подготовки выпускников;
характеристика контрольно-измерительных материалов;
учебно-методическое обеспечение предмета и перечень рекомендуемой литературы
(основной и дополнительной) для учителя и учащихся.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре 10 – 11 классы

- Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов составлена в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 91 г. Челябинска», на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта, Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре.
- Преподавание предмета «Физическая культура» в МАОУ «СОШ №91 г. Челябинска» осуществляется в соответствии с нормативными и инструктивно-методическими документами Министерства образования Российской Федерации, Министерства образования и науки Челябинской области:
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 01.03.2020).
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования»
- Приказ Минобрнауки России от 07.06.2017 №506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089»
- Приказ Министерства образования и науки РФ №03-126 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по математике (письмо Департамента государственной политики в образовании МО и Н РФ от 07.06.2005 г. №03-1263).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. №699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 04.07.2016 г. № 42729) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (с изменениями и дополнениями от 13.12.2013 г., 28.05.2014 г., 14.07.2015 г., 01.03.2019 г., 10.06.2019 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

- Профессиональный стандарт педагога «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольников, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)/ Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н. (ред.05.08.2016 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 06.01.2013 г № 30550)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (ред. От 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 №85, Изменений №2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 г. №72, Изменений №3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. №81);
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 №01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».
- Письма МОиН Челябинской области от 31.07.2009 № 103/3404 «О разработке рабочих программ курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательные учреждения Челябинской области»;
- Приложение к письму Министерства образования и науки Челябинской области от 06 июня №1213/5227 «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году»;
- Приложение к письму МО и науки Челябинской области от 28.06.18 № 1213/6651 «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2018-2019 учебном году»;
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 04.06.2019г. №1213/5886 "О преподавания учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2019-2020 учебном году";
- Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспикив, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева ; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013;
- Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на 2018-2021гг., утверждённым приказом Минспорта России от 19.06.2017 №542
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 91 г. Челябинска», реализующей программы среднего общего образования.
- Учебный план МАОУ «СОШ №91 г. Челябинска» на 2020-2021 учебный год

Физическая культура является обязательным предметом для изучения в 10-11 классах.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Согласно Федеральному базисному учебному плану, Примерной программе по физической культуре и Учебному плану в МАОУ «СОШ № 91 г. Челябинска» предусмотрено на изучение физической культуры 210 учебных часов, которые распределены следующим образом: 10 класс-105 ч., 11 класс-105 ч.

Примерная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом возрастных особенностей учащихся, логики учебного процесса, межпредметных и внутрипредметных связей.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения физической культуры на уровне среднего общего образования, изложенные в Пояснительной записке к Примерной программе по физической культуре на базовом уровне. В ней также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Формирование учебно-методического комплекса МАОУ «СОШ № 91 г. Челябинска» по физической культуре проводится в соответствии с федеральным перечнем учебников, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. № 345 .

Реализуется ведущая цель Программы развития школы до 2020 года (создание условий для удовлетворения потребностей обучающихся в качественном образовании, достаточном для воспитания и развития личности, соответствующей требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества).

Наличие программного и учебно-методического обеспечения (учебно-методический комплект по физической культуре: учебники и методические пособия соответствуют требованиям государственного стандарта, возрастным и психологическим особенностям школьников, имеют завершенность учебной линии).

Материально-техническое обеспечение учебного предмета (наличие двух оборудованных спортивных залов, тренажерного зала, оборудованной спортивной площадки с беговой дорожкой, игровым полем и турниками, комплектов лыжи и другого спортивного инвентаря) способствуют улучшению качества обучения, повышают эффективность усвоения учебного материала школьниками, возможность использования учебников на уроке позволяет улучшить качество подачи теоретического материала и его освоения на практике.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

(210 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (фитнес, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний, и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши):* комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой). Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью).

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну (скамейке), с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках; лазанье по гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

При выборе материала в вариативной части учитывались региональные условия, которые благоприятствуют занятиям легкой атлетикой и спортивными играми и лыжной подготовкой и возможности материально-технической базы школы.

Раздел программы	Количество часов по примерной программе среднего (полного) общего образования	Количество часов, отведённых на изучение	
		10 класс	11 класс
Базовая часть	162	81	81
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
Спортивные игры	36	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	36	18	18
Легкая атлетика	42	21	21
Лыжная подготовка	36	18	18
Элементы единоборств (юноши)	12	6	6
Аэробика (девушки)			
Вариативная часть	48	24	24
Легкая атлетика		7	7
Спортивные игры		17	17
Итого	210	105	105

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	дата		Тема урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	НРЭО
	план	факт				
I четверть. Легкая атлетика - 14ч:						
1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек Совершенствование техники спринтерского бега.	Беседа Низкий старт (до 40м), стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упр.	Должны знать: основы техники легкоатлетических упражнений: бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике и мировые рекорды. Дозирование нагрузки. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Технику безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Выдающихся спортсменов Южного Урала. Правила соревнований по легкой атлетике Понимать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	
2			Совершенствование элементов спринтерского бега. Низкий старт	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Низкий старт (до 40м), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег		
3			Совершенствование техники длительного бега. Основные правила соревнований по легкой атлетике.	Бег в равномерном темпе до 20-25 мин (М), 15-20мин-(Д).Беседа.		№1
4			Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег 60м, 100м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		
5			Знания: дыхание во время бега, самоконтроль, распределение по дистанции, правила ТБ . Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Бег 2000м (дев), 3000м (юн) Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий	Должны уметь: Выполнять высокий и низкий	«Развитие легкой атлетики на Урале».

6			Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий	Прыжки и многоскоки, упражнения с набивными мячами, метание в цель.	старт до 40м., бег на результат до 3000 м, (юн), 2000м (дев), прыжки в длину с места и с разбега, метания в цель мячами различного веса и диаметра, длительный бег до 40 мин., эстафеты 4*100,4*200, челночный бег. Выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Должны уметь: осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки	
7			Прыжок в длину с разбега. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	Прыжок в длину. Изучение способов прыжков в длину с разбега (теория, ознакомление). Многоскоки. Прыжковые упражнения.		
8			Развитие координационных способностей. Знания: влияние занятий бегом на функциональные возможности организма. Правила бега.	Бег с изменением направления и скорости, бег с преодолением препятствий, барьерный бег.		
9			Прыжок в высоту с разбега	Прыжки в высоту способом «ножницы» (учет)		
10			Совершенствование техника метания на дальность. Развитие координационных способностей.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
11			Развитие координационных способностей. Знания: предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры.	Бег с изменением направления и скорости, бег с преодолением препятствий, барьерный бег.		
12			Совершенствование техника метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание теннисного мяча 150г. на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега. (к.у.)		
13			Совершенствование техники бега,	Варианты челночного бега, старты из		

			метания гранаты. Развитие координации и скоростно-силовых способностей.	различных и.п., бег с изменением направления, скорости. Метание гранаты из различных положений, эстафета по кругу.		
14			Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование организаторских умений. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	Определение уровня физической подготовленности (нормативы комплекса ГТО)		
Баскетбол- 13ч.						
15			Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Беседа. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Должны знать: Правила игры в баскетбол. Терминологию избранной спортивной игры, жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей и скоростно-силовых. Технику безопасности при занятиях спортивными играми. Должны уметь: осуществлять игровую деятельность, соблюдая правила и технику безопасности. Самостоятельно организовать и провести с игры в баскетбол с учащимися младших	
16			Техника передачи и ловли мяча. Совершенствование техники владения мячом Правила игры.	Ловля и передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв (2х1). Игра		
17			Позиционное нападение и Зонная защита. Штрафной бросок.	Сочетание приемов, передвижений, остановок; передач, ведения, бросков. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях (3х2) Игра. Штрафной бросок.		
18			Знания: терминология б/б. Штрафной бросок на оценку.	Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Зонная защита (2х3). Учебная игра.		
19			Совершенствование передачи мяча различными способами в движении. Учебная игра.	Сочетание приемов, передвижений, остановок; передач, ведения, бросков. Передачи мяча различными способами		

				в движении.	классов, выполнить судейство	
20			Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Штрафной бросок. Броски мяча с пассивным противодействием. Ведения мяча с сопротивлением Учебная игра.	и комплектование команды, подготовить место проведения занятий.	
21			Совершенствование индивидуальных действий в защите. Игровые взаимодействия 2*2	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Передачи мяча различными способами в движении. Индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением противника, действия в защите и в	
22			Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 Индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра..	нападении, варианты ведения мяча, варианты броска мяча, играть по правилам.	
23			Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов. (к.у.)		
24			Совершенствование тактики игры в нападении.	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Нападение через заслон. Игровые взаимодействия 2:2, 3:3,5:5.Учебная игра.		
25			Совершенствование тактики игры в защите. Учебная игра.	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.		
26			Совершенствование тактики игры. Развитие координационных	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения		

			способностей.	мячом.		
27			Учебная игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство.	Игра по правилам б/б.		
II четверть. Гимнастика 18ч.:						
28			Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, ОРУ.	Беседа. Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений (разучивание). Перестроение в движении.	Должны знать: основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств, понимать технику выполнения акробатических элементов, опорных прыжков, гимнастическую терминологию (название элементов, строя, перестроений и т. д. особенности методики занятий с младшими школьниками, технику безопасности при занятиях гимнастикой, Должны уметь: выполнять обязанности помощника судьи и инструктора, составлять и выполнять	
29			Строевые упражнения в движении, ОРУ. Акробатика.	Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. <i>Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями</i>		
30			Совершенствование акробатических упражнений, Развитие силовых качеств, гибкости.	Ю.: стойка на руках, перекал вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.		
31			Строевые команды и приемы (юноши). Совершенствование акробатических упражнений, силы,	Ю.: стойка на руках, перекал вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед,		

			гибкости	назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.	комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	
32			Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей, гибкости.	Ю.: упор присев, силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега. Д.: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. ОРУ в парах. Атлетическая гимнастика.	выполнять построения и перестроения, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; комбинации из освоенных ранее акробатических элементов, выполнять опорные прыжки, упражнения	
33			Совершенствование акробатических упражнений в комбинации.	Ю.: стойка на руках, перекат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.	в висах и упорах, кувырки, равновесия. Соблюдать правила и технику безопасности на занятиях гимнастикой.	
34			Строевые команды и приемы (юноши). Совершенствование акробатических упражнений в комбинации.	Ю.: стойка на руках, перекат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.		
35			Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	Ю.: Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120см		

				Д.: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой
36			Совершенствование акробатических упражнений в комбинации	Ю.: стойка на руках, перекат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.
37			Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Ю.: Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120см Д.: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).
38			Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Ю.: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см Д.: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину)
39			Совершенствование висов и упоров, силы, гибкости. Организаторские умения.	Упражнения с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, висы лицом, спиной. Ю.: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Д.: Висы и упоры.
40			Совершенствование висов и упоров.	Ю.: подъем в упор силой; вис

			Развитие силовых способностей.	прогнувшись, согнувшись; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Д.: висы и упоры на гимнастической стенке, скамейке Равновесие.Силовые упр.	
41			Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие гибкости.	Ю.: упр-я с набивными мячами). Д.: с обручами, палками большим мячом. (к.у.) ОРУ на гибкость. ОРУ на гимнастической стенке.	
42			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Ю.: Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Д.: ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения в висах и упорах. (к.у.)	
43			Освоение и совершенствование висов и упоров .Овладение организаторскими способностями.	Ю.: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Д.: висы и упоры на гимнастической стенке, скамейке Равновесие.Силовые упр.. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. (к.у.)	
44			Круговая тренировка. Комплексное развитие физических качеств.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие способностей. Упражнения акробатические, на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и	

				позвоночника.		
45			Самостоятельные занятия. Развитие координационных способностей. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	ОРУ с предметами и отягощениями. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.		
Элементы единоборств (юноши) -3 ч.						
46			Техника безопасности на занятиях единоборствами. Приёмы самостраховки. Совершенствование координационных способностей.	Беседа. Освоение приёмов самостраховки. Упражнения на координационной лестнице.	Должны знать: влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств, техника безопасности; терминологию и правила выполнения приемов. Должны уметь: выполнять разминку перед единоборствами, Выполнять приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа, учебную схватку, силовые упражнения и единоборства.	
47			Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование координационных способностей.	Разминка в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах.		
48			Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование координационных способностей.	Разминка в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах.		
Аэробика (девушки) – 3ч						
46			Техника безопасности на занятиях аэробикой. <i>Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их</i>	Беседа. Музыкальная композиция из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным	Должны уметь: осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической	

			организации, содержания и направленности Композиция из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки	повышением физической нагрузки	подготовленностью, режимом физической нагрузки; выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
47			Композиция из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки Совершенствование координационных способностей.	Композиция из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки Упражнения с теннисным мячом		
48			Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. Совершенствование координационных способностей.	Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Упражнения на координационной лестнице.		

III четверть Лыжная подготовка – 18ч Элементы единоборств – 3ч Волейбол – 9ч.						
49-50			Правила т\б на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двушажного хода.	Беседа. Попеременный двушажный ход. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий	Должны знать: правила проведения и технику безопасности на уроках и самостоятельных занятиях лыжной подготовкой. особенности физической подготовки лыжника, основные технические характеристики лыжных ходов, основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, , первую помощь при травмах и обморожениях.	Лыжный спорт на Южном Урале
51			Приёмы единоборства. Совершенствование силовых способностей.	Освоение техники владения приёмами единоборств.		
52-53			Техника попеременных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Попеременный ход. Правила отталкивания и скольжения. Прохождение дист.-4км.		
54			Приёмы единоборства. Борьба за выгодное положение Развитие координации.	ОРУ в парах. Силовые упражнения. Освоение техники владения приёмами единоборств.	Должны уметь: подбирать лыжный инвентарь и экипировку, выполнять в зависимости от рельефа и условий различные лыжные хода, способы спусков и подъемов, виды торможений и поворотов в движении и на месте на лыжах. Выполнять переход с хода на ход, проходить на лыжах дистанции 5 км(девушки), 6 км(юноши). Применять лыжные мази.	
55-56			Техника одновременных ходов. Преодоление спусков и подъемов.	Техника одновременных ходов, их применение на дистанции. Спуски и подъемы в различных стойках. Прохождение д.-4км. (обучение распределение сил)		
57			Захваты рук и туловища. Совершенствование координационных способностей.	ОРУ в парах. Захваты рук и туловища. Эстафеты.		

58-59			Техника перехода с попеременных на одновременные хода. Применение лыжных мазей Элементы тактики лыжных ходов.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение (М)-д.-5км. (Д)-4км.	Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	
60			ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники подач мяча, приема и передач мяча.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной. Различные варианты приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	Должны знать: историю развития игры, терминологию спортивной игры волейбол, жесты судей, правила игры в волейбол, технику владения мячом, тактические действия игроков. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Технику безопасности при занятиях спортивными играми. Должны уметь: выполнять разминку волейболиста, передвижения, остановки для приема и передачи мяча,	
61-62			Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение (М)-д.-5км. (к.у.) (Д)-3		
63			Техника приема мяча в падении.	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		
64-65			Элементы тактики лыжных гонок. Техника спусков и подъемов.	Прохождение дистанции в «трудных» условиях. Беседа. Оказание первой помощи при травмах.		
66			Закрепление техники нападающего удара. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники: прием, передача, удар.		

					прием и передачи, разные виды подачи мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара противника, играть по правилам волейбола, выполнять роль судей по упрощенным правилам и помощников судей.	
67-68			Преодоление спусков и подъёмов. Совершенствование горной техники.	«Горнолыжная» эстафета. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км – 5км в среднем темпе.		
69			Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники: прием, передача, удар.		
70-71			Развитие скоростных способностей и координации в играх и эстафетах на лыжах.	Игры. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. .		
72			Правила соревнований по волейболу. Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	Должны уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	
73-74			Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении контрольной дистанции.	Ю. -Прохождение дистанции -5км. Д. -3км		
75			Закрепление техники владения мячом в учебной игре в волейбол.	Тактические действия в нападении и защите		
76			Закрепление техники владения мячом в учебной игре волейбол.	Двухсторонняя игра.		
77			Правила игры и жесты судей. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Судейство.		
78			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола.	Должны уметь осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта	

IV четверть. Волейбол – 9 часов.						
79			Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол: совершенствование техники владения мячом, передвижений и остановок.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Должны знать: историю развития игры, терминологию спортивной игры, жесты судей, правила игры, технику владения мячом, тактические действия игроков. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Технику безопасности при занятиях спортивными играми. Должны уметь: выполнять разминку перед спортивными играми, передвижения, остановки для приема и передачи мяча, прием и передачи, В волейболе; выполнять разные виды подачи мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара противника, В баскетболе: выполнять броски в кольцо с разных дистанций, защитные действия, обманные финты с мячом, дриблинг мяча. Играть двустороннюю игру, соблюдая правила, выполнять	
80			Совершенствование техники приема и передач мяча.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.		
81			Совершенствование техники верхней подачи.	Верхняя подача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра.		
82			Прямой нападающий удар. Позиционное нападение Развитие КС.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Игра.		
83			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Игра.		
84			Одиночное блокирование. Учебная игра.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Учебная игра.		
85			Командная тактика игры. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону с блокированием нападающего удара.		

				Скидки и страховка. Игра	роль судей по упрощенным правилам и помощников судей.	
86			Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	Выполнение изученных элементов на оценку. Учебная игра.		
87			Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	Выполнение изученных элементов на оценку. Учебная игра.		
Баскетбол - 4 ч.						
88			Баскетбол: совершенствование техники владения мячом. Быстрый прорыв.	Ловля и передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв (2х1). Игра.	Должны знать: историю баскетбола, имена выдающихся отечественных спортсменов – Олимпийских чемпионов. Технику безопасности на уроках. Должны уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	
89			Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением.	Штрафной бросок. Броски мяча с пассивным противодействием. Ведения мяча с сопротивлением Учебная игра.		
90			Позиционное нападение и Зонная защита. Штрафной бросок.	Сочетание приемов, передвижений, остановок; передач, ведения, бросков. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях (3х2) Игра. Штрафной бросок.		
91			Индивидуальная техника защиты против игрока с мячом. Учебная игра.	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 Индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.		

Легкая атлетика – 14 часов

92			ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту. Развитие скоростных способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Должны знать: биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила соревнований. Должны уметь: выполнять обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Должны уметь: выполнять высокий и низкий старт до 40м., бег в равномерном темпе, прыжки в длину с места и с разбега, метания в цель мячами различного веса и диаметра, длительный бег до 40 мин., эстафеты, челночный бег.	
93			Техника прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжки и многоскоки, броски набивных мячей на дальность из разных и.п.		
94			Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 10 метров. Эстафета по кругу.		
95			Совершенствование техники метания, скоростно-силовых и координационных способностей. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	Варианты челночного бега, старты из различных И.П., бег с изменением направления, скорости. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 сек., метание м/мяча, гранаты в цель горизонтальную, вертикальную, на дальность		
96			Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных и координационных способностей.	Повторное пробегание отрезков до 40 метров с высокого и низкого старта. Эстафетный бег.		
97			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Толкание ядра.		

98			Определение уровня физической подготовленности	Региональные и школьные тесты.		
99			Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных способностей.	Прыжки в длину (к.у.)		
100			Техника метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. На дальность. (к.у.)		
101			Совершенствование техники длительного бега. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий	Кросс по пересеченной местности: юноши до 20мин, девушки до 15мин . ОРУ. Броски набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений		
102			Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Эстафетный бег.	Бег в равномерном темпе. Юноши 3000 метров, девушки 2000 метров. Разновидности прыжков, метаний. Спортивные игры		
103			Бег на средние дистанции, развитие , скоростно-силовых способностей.	Бег 400м (д), 500м (ю) (учет) Разновидности прыжков, приседаний.. Подвижные игры.		
104			Совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи в занятиях с младшими школьниками.		
105			Самостоятельные занятия. Игры и эстафеты по выбору учащихся.	Тренировка в оздоровительном беге. Игры, эстафеты.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ урока	дата		Тема урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	НРЭО
	план	факт				
I четверть. Легкая атлетика - 14ч:						
1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек Совершенствование техники спринтерского бега.	Беседа Низкий старт (до 40м), стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упр.	Должны знать: основы техники легкоатлетических упражнений: бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике и мировые рекорды. Дозирование нагрузки. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Технику безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Выдающихся спортсменов Южного Урала. Правила соревнований по легкой атлетике	
2			Совершенствование элементов спринтерского бега. Низкий старт	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Низкий старт (до 40м), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег		
3			Совершенствование техники длительного бега. Основные правила соревнований по легкой атлетике.	Бег в равномерном темпе до 20-25 мин (М), 15-20мин-(Д).Беседа.	Понимать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	№1
4			Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег 60м, 100м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		
5			<i>Знания:</i> дыхание во время бега, самоконтроль, распределение по дистанции, правила ТБ . Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Бег 2000м (дев), 3000м (юн) Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий	Должны уметь:	«Развитие легкой атлетики на

					Выполнять высокий и низкий старт до 40м., бег на результат до 3000 м, (юн), 2000м (дев), прыжки в длину с места и с разбега, метания в цель мячами различного веса и диаметра, длительный бег до 40 мин., эстафеты 4*100,4*200, челночный бег.	Урале».
6			Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий	Прыжки и многоскоки, упражнения с набивными мячами, метание в цель.	Выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	
7			Прыжок в длину с разбега. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	Прыжок в длину. Изучение способов прыжков в длину с разбега (теория, ознакомление). Многоскоки. Прыжковые упражнения.	Должны уметь: осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки	
8			Развитие координационных способностей. Знания: влияние занятий бегом на функциональные возможности организма. Правила бега.	Бег с изменением направления и скорости, бег с преодолением препятствий, барьерный бег.		
9			Прыжок в высоту с разбега	Прыжки в высоту способом «ножницы» (учет)		
10			Совершенствование техника метания на дальность. Развитие координационных способностей.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
11			Развитие координационных способностей. Знания: предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры.	Бег с изменением направления и скорости, бег с преодолением препятствий, барьерный бег.		
12			Совершенствование техника метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание теннисного мяча 150г. на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега. (к.у.)		

13			Совершенствование техники бега, метания гранаты. Развитие координации и скоростно-силовых способностей.	Варианты челночного бега, старты из различных и.п., бег с изменением направления, скорости. Метание гранаты из различных положений, эстафета по кругу.		
14			Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование организаторских умений. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	Определение уровня физической подготовленности (нормативы комплекса ГТО)		
Баскетбол- 13ч.						
15			Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Беседа. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Должны знать: Правила игры в баскетбол. Терминологию избранной спортивной игры, жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей и скоростно-силовых. Технику безопасности при занятиях спортивными играми. Должны уметь: осуществлять игровую деятельность, соблюдая правила и технику безопасности. Самостоятельно организовать и провести с игры в баскетбол	
16			Техника передачи и ловли мяча. Совершенствование техники владения мячом Правила игры.	Ловля и передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв (2х1). Игра		
17			Позиционное нападение и Зонная защита. Штрафной бросок.	Сочетание приемов, передвижений, остановок; передач, ведения, бросков. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях (3х2) Игра. Штрафной бросок.		
18			Знания: терминология б/б. Штрафной бросок на оценку.	Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Зонная защита (2х3). Учебная игра.		
19			Совершенствование передачи мяча различными способами в движении.	Сочетание приемов, передвижений, остановок; передач, ведения, бросков.		

			Учебная игра.	Передачи мяча различными способами в движении.	с учащимися младших классов, выполнить судейство и комплектование команды, подготовить место проведения занятий. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением противника, действия в защите и в нападении, варианты ведения мяча, варианты броска мяча, играть по правилам.	
20			Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Штрафной бросок. Броски мяча с пассивным противодействием. Ведения мяча с сопротивлением Учебная игра.		
21			Совершенствование индивидуальных действий в защите. Игровые взаимодействия 2*2	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Передачи мяча различными способами в движении. Индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).		
22			Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 Индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра..		
23			Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов. (к.у.)		
24			Совершенствование тактики игры в нападении.	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Ведения мяча с сопротивлением. Нападение через заслон. Игровые взаимодействия 2:2, 3:3,5:5.Учебная игра.		
25			Совершенствование тактики игры в защите. Учебная игра.	Сочетание приемов, передвижений, остановок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.		
26			Совершенствование тактики игры.	Комбинация из освоенных элементов		

			Развитие координационных способностей.	техники перемещений и владения мячом.		
27			Учебная игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство.	Игра по правилам б/б.		
II четверть. Гимнастика 18ч.:						
28			Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, ОРУ.	Беседа. Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений (разучивание). Перестроение в движении.	Должны знать: основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств, понимать технику выполнения акробатических элементов, опорных прыжков, гимнастическую терминологию (название элементов, строя, перестроений и т. д. особенности методики занятий с младшими школьниками, технику безопасности при занятиях гимнастикой, Должны уметь: выполнять обязанности помощника судьи и инструктора,	
29			Строевые упражнения в движении, ОРУ. Акробатика.	Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. <i>Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями</i>		
30			Совершенствование акробатических упражнений, Развитие силовых качеств, гибкости.	Ю.: стойка на руках, перекаат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.		
31			Строевые команды и приемы (юноши). Совершенствование	Ю.: стойка на руках, перекаат вперед в стойку согнувшись ноги врозь,		

			акробатических упражнений, силы, гибкости	переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	
32			Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей, гибкости.	Ю.: упор присев, силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега. Д.: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. ОРУ в парах. Атлетическая гимнастика.	выполнять построения и перестроения, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; комбинации из освоенных ранее акробатических элементов, выполнять опорные прыжки, упражнения	
33			Совершенствование акробатических упражнений в комбинации.	Ю.: стойка на руках, перекаат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.	в висах и упорах, кувырки, равновесия. Соблюдать правила и технику безопасности на занятиях гимнастикой.	
34			Строевые команды и приемы (юноши). Совершенствование акробатических упражнений в комбинации.	Ю.: стойка на руках, перекаат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.		
35			Опорный прыжок. Развитие силовых	Ю.: Прыжок ноги врозь через козла в		

			способностей.	длину высотой 115-120см Д.: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой
36			Совершенствование акробатических упражнений в комбинации	Ю.: стойка на руках, перекат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Д.: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.
37			Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Ю.: Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120см Д.: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).
38			Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Ю.: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см Д.: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину)
39			Совершенствование висов и упоров, силы, гибкости. Организаторские умения.	Упражнения с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, висы лицом, спиной. Ю.: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Д.: Висы и упоры.

40			Совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей.	Ю.: подъем в упор силой; вис прогнувшись, согнувшись; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Д.: висы и упоры на гимнастической стенке, скамейке Равновесие.Силовые упр.
41			Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие гибкости.	Ю.: упр-я с набивными мячами). Д.: с обручами, палками большим мячом. (к.у.) ОРУ на гибкость. ОРУ на гимнастической стенке.
42			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Ю.: Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Д.: ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения в висах и упорах. (к.у.)
43			Освоение и совершенствование висов и упоров .Овладение организаторскими способностями.	Ю.: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Д.: висы и упоры на гимнастической стенке, скамейке Равновесие.Силовые упр.. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. (к.у.)
44			Круговая тренировка. Комплексное развитие физических качеств.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие способностей. Упражнения акробатические, на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной

				амплитудой для суставов и позвоночника.		
45			Самостоятельные занятия. Развитие координационных способностей. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	ОРУ с предметами и отягощениями. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.		
Элементы единоборств (юноши) -3 ч.						
46			Техника безопасности на занятиях единоборствами. Приёмы самостраховки. Совершенствование координационных способностей.	Беседа. Освоение приёмов самостраховки. Упражнения на координационной лестнице.	Должны знать: влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств, техника безопасности; терминологию и правила выполнения приемов. Должны уметь: выполнять разминку перед единоборствами, Выполнять приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа, учебную схватку, силовые упражнения и единоборства.	
47			Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование координационных способностей.	Разминка в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах.		
48			Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование координационных способностей.	Разминка в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах.		
Аэробика (девушки) – 3ч						
46			Техника безопасности на занятиях аэробикой. <i>Занятия физической культурой в преддродовой</i>	Беседа. Музыкальная композиция из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой	Должны уметь: осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и	

			<i>период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности</i> Композиция из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки	направленности, с постепенным повышением физической нагрузки	индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки; выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
47			Композиция из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки Совершенствование координационных способностей.	Композиция из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки Упражнения с теннисным мячом		
48			Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. Совершенствование координационных способностей.	Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Упражнения на координационной лестнице.		

III четверть Лыжная подготовка – 18ч Элементы единоборств – 3ч Волейбол – 9ч.						
49-50			Правила т\б на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двушажного хода.	Беседа. Попеременный двушажный ход. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий	Должны знать: правила проведения и технику безопасности на уроках и самостоятельных занятиях лыжной подготовкой. особенности физической подготовки лыжника, основные технические характеристики лыжных ходов, основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, , первую помощь при травмах и обморожениях.	Лыжный спорт на Южном Урале
51			Приёмы единоборства. Совершенствование силовых способностей.	Освоение техники владения приёмами единоборств.		
52-53			Техника попеременных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Попеременный ход. Правила отталкивания и скольжения. Прохождение дист.-4км.	Должны уметь: подбирать лыжный инвентарь и экипировку, выполнять в зависимости от рельефа и условий различные лыжные хода, способы спусков и подъемов, виды торможений и поворотов в движении и на месте на лыжах. Выполнять переход с хода на ход, проходить на лыжах дистанции 5 км(девочки), 6	
54			Приёмы единоборства. Борьба за выгодное положение Развитие координации.	ОРУ в парах. Силовые упражнения. Освоение техники владения приёмами единоборств.		
55-56			Техника одновременных ходов. Преодоление спусков и подъемов.	Техника одновременных ходов, их применение на дистанции. Спуски и подъемы в различных стойках. Прохождение д.-4км. (обучение распределение сил)		
57			Захваты рук и туловища.	ОРУ в парах. Захваты рук и туловища. Эстафеты.		

			Совершенствование координационных способностей.		км(юноши). Применять лыжные мази. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:	
58-59			Техника перехода с попеременных на одновременные хода. Применение лыжных мазей Элементы тактики лыжных ходов.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение (М)-д.-5км. (Д)-4км.	проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	
60			ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники подачи мяча, приема и передач мяча.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной. Различные варианты приема и передач мяча. Варианты подачи мяча.	Должны знать: историю развития игры, терминологию спортивной игры волейбол, жесты судей, правила игры в волейбол, технику владения мячом, тактические действия игроков. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Технику безопасности при занятиях спортивными играми. Должны уметь: выполнять разминку волейболиста,	
61-62			Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение (М)-д.-5км. (к.у.) (Д)-3		
63			Техника приема мяча в падении.	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		
64-65			Элементы тактики лыжных гонок. Техника спусков и подъемов.	Прохождение дистанции в «трудных» условиях. Беседа. Оказание первой помощи при травмах.		
66			Закрепление техники нападающего	Комбинации из освоенных элементов		

			удара. Развитие координационных способностей.	техники: прием, передача, удар.	передвижения, остановки для приема и передачи мяча, прием и передачи, разные виды подачи мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара противника, играть по правилам волейбола, выполнять роль судей по упрощенным правилам и помощников судей.	
67-68			Преодоление спусков и подъёмов. Совершенствование горной техники.	«Горнолыжная» эстафета. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км – 5км в среднем темпе.		
69			Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники: прием, передача, удар.		
70-71			Развитие скоростных способностей и координации в играх и эстафетах на лыжах.	Игры. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. .		
72			Правила соревнований по волейболу. Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	Должны уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проводения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	
73-74			Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении контрольной дистанции.	Ю. -Прохождение дистанции -5км. Д. -3км		
75			Закрепление техники владения мячом в учебной игре в волейбол.	Тактические действия в нападении и защите		
76			Закрепление техники владения мячом в учебной игре волейбол.	Двухсторонняя игра.		
77			Правила игры и жесты судей. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Судейство.	Должны уметь осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта	
78			Овладение игрой и комплексное	Игра по правилам волейбола.		

			развитие психомоторных способностей.			
IV четверть. Волейбол – 9 часов.						
79			Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол: совершенствование техники владения мячом, передвижений и остановок.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Должны знать: историю развития игры, терминологию спортивной игры, жесты судей, правила игры, технику владения мячом, тактические действия игроков. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Должны уметь: выполнять разминку перед спортивными играми, передвижения, остановки для приема и передачи мяча, прием и передачи, В волейболе; выполнять разные виды подачи мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара противника, В баскетболе: выполнять броски в кольцо с разных дистанций, защитные	
80			Совершенствование техники приема и передач мяча.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.		
81			Совершенствование техники верхней подачи.	Верхняя подача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра.		
82			Прямой нападающий удар. Позиционное нападение Развитие КС.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Игра.		
83			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Игра.		
84			Одиночное блокирование. Учебная игра.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Учебная игра.		

85			Командная тактика игры. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону с блокированием нападающего удара. Скидки и страховка. Игра	действия, обманные финты с мячом, дриблинг мяча. Играть двустороннюю игру, соблюдая правила, выполнять роль судей по упрощенным правилам и помощников судей.	
86			Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	Выполнение изученных элементов на оценку. Учебная игра.		
87			Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	Выполнение изученных элементов на оценку. Учебная игра.		
Баскетбол - 4 ч.						
88			Баскетбол: совершенствование техники владения мячом. Быстрый прорыв.	Ловля и передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв (2х1). Игра.	Должны знать: историю баскетбола, имена выдающихся отечественных спортсменов – Олимпийских чемпионов. Технику безопасности на уроках. Должны уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	
89			Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением.	Штрафной бросок. Броски мяча с пассивным противодействием. Ведения мяча с сопротивлением Учебная игра.		
90			Позиционное нападение и Зонная защита. Штрафной бросок.	Сочетание приемов, передвижений, остановок; передач, ведения, бросков. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях (3х2) Игра. Штрафной бросок.		
91			Индивидуальная техника защиты против игрока с мячом. Учебная игра.	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 Индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.		

Легкая атлетика – 14 часов

92			ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту. Развитие скоростных способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Должны знать: биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила соревнований. Должны уметь: выполнять обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Должны уметь: выполнять высокий и низкий старт до 40м., бег в равномерном темпе, прыжки в длину с места и с разбега, метания в цель мячами различного веса и диаметра, длительный бег до 40 мин., эстафеты, челночный бег.	
93			Техника прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжки и многоскоки, броски набивных мячей на дальность из разных и.п.		
94			Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 10 метров. Эстафета по кругу.		
95			Совершенствование техники метания, скоростно-силовых и координационных способностей. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	Варианты челночного бега, старты из различных И.П., бег с изменением направления, скорости. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 сек., метание м/мяча, гранаты в цель горизонтальную, вертикальную, на дальность		
96			Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных и координационных способностей.	Повторное пробегание отрезков до 40 метров с высокого и низкого старта. Эстафетный бег.		
97			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Толкание ядра.		

98			Определение уровня физической подготовленности	Региональные и школьные тесты.		
99			Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных способностей.	Прыжки в длину (к.у.)		
100			Техника метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. На дальность. (к.у.)		
101			Совершенствование техники длительного бега. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий	Кросс по пересеченной местности: юноши до 20мин, девушки до 15мин . ОРУ. Броски набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений		
102			Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Эстафетный бег.	Бег в равномерном темпе. Юноши 3000 метров, девушки 2000 метров. Разновидности прыжков, метаний. Спортивные игры		
103			Бег на средние дистанции, развитие , скоростно-силовых способностей.	Бег 400м (д), 500м (ю) (учет) Разновидности прыжков, приседаний.. Подвижные игры.		
104			Совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи в занятиях с младшими школьниками.		
105			Самостоятельные занятия. Игры и эстафеты по выбору учащихся.	Тренировка в оздоровительном беге. Игры, эстафеты.		

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

6. ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся.

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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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 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:

I. 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	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в	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

деятельности			
--------------	--	--	--

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
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 норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
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	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

	выполнения деятельности и оценивает итоги		
--	---	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
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 определенный 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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке, единоборству - 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.

Для определения **уровня физической подготовленности** обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль знаний учащихся осуществляется в конце каждого пройденного раздела программы.

10 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 100 метров	13,0	13,5	14,0	16,5	17,0	17,3
2. прыжок в длину с места	220	210	180	180	160	150
3. Бег на выносливость 1 км	3,30	4,0	4,30	4,30	5,0	5,30
4. Челночный бег 4х9 м	9,6	10,4	11,0	10,3	10,8	11,8
5. бег на средние дистанции 300м, 500м.	1,40	1,45	1,50	1.00	1.10	1.20
6. Метание гранаты	32	26	22	18	13	11
7. Отжимания	40	30	20	18	13	11
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	49	43	35	46	38	25
спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча различными способами	По технике исполнения					
3. выполнение штрафного броска по кольцу из 5 попаданий	3	2	1	2	1	Неправильное выполнение
4.Двусторонняя учебно-тренировочная игра	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+15	+11	+6	+23	+19	+8
2. Подтягивания	13	9	4	18	14	6
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическая комбинация	По технике исполнения					
5.Опорный прыжок	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	110	100	80	130	120	100
7. Упражнения в вися	40''	30''	20''	30''	20''	10''
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1.Передвижение попеременным ходом.	По технике исполнения					
2.Передвижение одновременными ходами	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4.Техника перехода с с одновременных лыжных ходов на попеременные.	По технике исполнения					
5. Техника спусков в разных	По технике исполнения					

стойках.	
	Волейбол
1. верхняя передача мяча	По технике исполнения
2. прием мяча снизу двумя руками	По технике исполнения
3. верхняя подача	По технике исполнения
4. учебно-тренировочная игра	По технике исполнения

11 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 100 метров	13,5	14,0	14,5	16,0	16,5	17,0
2. прыжок в длину с места	230	220	190	180	170	150
3. Бег на выносливость 1 км	3,30	4,0	4,30	4,30	5.0	5,30
4. Челночный бег 4х9 м	9,6	10,1	10,5	10,3	10,8	11,8
5. бег на средние дистанции 300м, 500м.	1.35	1,45	1,50	1.00	1.10	1.20
6.Метание гранаты на дальность (500 г -девушки) , (700 г -юноши)	38	32	26	23	18	12
7. Отжимания	50	40	30	15	10	5
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	50	45	40	42	35	22
спортивные игры (баскетбол)						
1.умения и навыки игры в баскетбол	По технике исполнения					
2. Ведение мяча различными способами	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу .	По технике исполнения					
4. Учебно – тренировочная игра в баскетбол	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+16	+12	+7	+20	+18	+8
2. Подтягивания	15	11	7	15	10	4
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение из 4-5 элементов.	По технике исполнения					
5. Опорный прыжок.	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	100	90	80	120	110	100
7. Упражнения в висе	40”	30”	10”	30”	20”	10”

8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1.Передвижение попеременным ходом.	По технике исполнения					
2.Передвижение одновременными ходами	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4.Техника перехода с с одновременных лыжных ходов на попеременные.	По технике исполнения					
5. Техника спусков в разных стойках.	По технике исполнения					
	Волейбол					
1. умения и навыки игры в волейбол	По технике исполнения					
2. подача мяча из (10 подач)	9	7	5	9	7	5
3. нападающий удар и блокирование	По технике исполнения					
4. учебно-тренировочная игра в волейбол.	По технике исполнения					

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА И ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И УЧИТЕЛЯ.

Учебные программы:

Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (Реестр примерных основных общеобразовательных программ Министерство образования и науки российской федерации <http://fgosreestr.ru/>)

Программы общеобразовательных учреждений. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: Просвещение, 2014г.

Учебники и учебные пособия для учащихся:

Лях И.В. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для. общеобразовательн. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2016г.

Методические и дидактические пособия для учителя:

В.И. Лях Физическая культура 10-11 класс пособие для учителей общеобразоват. организаций В.И. Лях., А.А. Зданевич/ под общей редакцией В.И. Лях

Лях В.И. Физическая культура Тестовый контроль. 10-11 классы. –М.: Просвещение, 2011

Материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Перечень спортивного оборудования и спортивных снарядов	Количество
1	Конь гимнастический	1
2	Брусья гимнастические	1
3	Скамейка гимнастическая	15
4	Мостик гимнастический пружинный, прямой	1
5	Щит баскетбольный	2
6	Кольца баскетбольные с сеткой	2
7	Канат	1
8	Сетка волейбольная	2
9	Сетка для настольного тенниса с креплением	1
10	Ракетка для настольного тенниса	4
11	Шарик для настольного тенниса	12
12	Тренажер силовой	1
13	Тренажер комплексный	1
14	Велотренажер магнитный	1
15	Дорожка беговая	1
16	Велозеллипсоид	1
17	Мат гимнастический	12
18	Мяч баскетбольный	40
19	Мяч волейбольный	43

20	Мяч футбольный	26
21	Мяч гандбольный	2
22	Скакалка	16
23	Скакалка резиновая	15
24	Утяжелители для рук и ног	10
25	Эспандер грудной	4
26	Эспандер кольцевой	4
27	Гиря 16кг	1
28	Свисток	1

Школьный стадион

- 1.Игровое поле для футбола
- 2.Площадка игровая баскетбольная
- 3.Площадка игровая волейбольная
- 4.Городок гимнастический
- 5.Беговая дорожка

Спортивные залы

- 1.Спортивный зал (большой)
- 2.Спортивный зал (малый)
- 3.Тренажерный зал
- 4.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования
- 5.Раздевалки для девочек и мальчиков.
6. Душевые кабины для девочек и мальчиков.