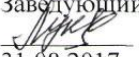



РАССМОТРЕНА
на заседании кафедры
общеразвивающих дисциплин
Заведующий кафедрой
 Н.В. Лукьянцева
31.08.2017

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по УВР
 Н.В. Огорокова
01.09.2017

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ №1
от 01.09.2017 № 59-д
 Б.Н. Воробьев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

10-11 классы

Разработана
учителями физической культуры
МБОУ СОШ №1
Макаровой Г.М., Воскобойник А.И.,
Муруговой В.Д.

2017

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта по учебному предмету «физическая культура» и Комплексной программы физического воспитания уч-ся 10-11 классов (Автор - В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2008)

При составлении программы учтены местные особенности, материально техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Цели и задачи

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней (полной) школы направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение этих целей обеспечивает решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять 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, гибкости) и
- координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Структура рабочей программы

Программа включает: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; список учебно-методической литературы.

Общая характеристика учебного предмета

Разработанная в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней (полной) школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

– на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

– на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры 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 не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Основы знаний о физической культуре изучаются на уроках физической культуры согласно программе. Раздел для изучения и совершенствования базовых двигательных действий включает технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка, элементы единоборства. Лёгкая атлетика изучается в 1 и 4 четвертях, гимнастика – во 2 четверти, плавание – в 3 и 4 четвертях, лыжная подготовка – в 3 четверти, спортивные игры – в течение учебного года.

Место предмета в учебном плане

В учебном плане школы на предмет «Физическая культура» отводится 210 часов, по 105 часов в 10 и 11 классах (3 часа в неделю в каждом классе)

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) / Класс		
		Всего	10	11
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков		
2	Спортивные игры	80	40	40
3	Гимнастика	24	12	12
4	Легкая атлетика	66	33	33
5	Лыжная подготовка	28	14	14
6	Кроссовая подготовка	12	6	6
	Итого:	210	105	105

Перечень изучаемых разделов

№	Тема/Количество часов	10 класс	11 класс
	I четверть	27	27
1	Легкая атлетика	18	18
2	Волейбол	9	9
	II четверть	21	21
1	Гимнастика	12	12
2	Волейбол	9	9
	III четверть	30	30
1	Лыжная подготовка	14	14
2	Кроссовая подготовка	6	6
3	Баскетбол	10	10
	IV четверть	27	27
1	Волейбол	6	6
2	Баскетбол	6	6
3	Легкая атлетика	15	15

Содержание тем учебного курса

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижение на лыжах; плавании; совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

Прикладная физическая подготовка

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом над землёй опоре; плавание на груди, спине.

10 класс

I четверть

Легкая атлетика – 18ч, спортивные игры (волейбол) – 9ч

№ урока	Содержание (тема урока)	Примечание
1-1	Л/ атлетика. ИОТ № 061. Т. «Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности». Бег в равномерном темпе 6 мин. Совершенствование техники высокого и низкого старта 3х30м, 3х40м, 3х60м. Эстафеты.	
2-2	Т. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Равномерный бег до 8 мин. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Отрезки на скорость (70-80 м.). Прыжки в длину с места. РДК: скорости, скоростно-силовых.	
3-3	Т. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Равномерный бег до 9 мин. Спец. беговые упражнения. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Отрезки на скорость (70-80 м.). Челночный бег 3х10м. П/игры. РДК	
4-4	Т. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Бег 100 м (К). Обучение техники метания гранаты (500-700г.) с места. Игровые эстафеты. РДК. скоростно-силовых и координационных.	
5-5	Закрепление техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. Эстафетный бег. Наклоны в перед из положения сидя на полу. Подтягивание юноши, из виса лежа – девушки. РДК: скоростно-силовых и координационных.	
6-6	Равномерный бег до 10 мин. Совершенствование техники метания гранаты с укороченного разбега. Закрепление техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	
7-7	Техника метания гранаты с полного разбега (К). Совершенствование техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. РДК	
8-8	Т. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (СОС ФУ) в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Равномерный бег 12 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега- отталкивание. РДК.	
9-9	Равномерный бег 15 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега - отталкивание. Эстафетный бег по 100м. РДК	
10-10	Повторение приемов саморегуляции. Техника прыжка в длину с 13-15 беговых шагов разбега (К). РДК: скоростно-силовых. Полоса препятствий	
11-11	Совершенствование навыков бега до 10-15 минут в равномерном темпе д.-2000м., юн.-3000м. Отжимание в упоре лежа, подтягивание. П/игры, эстафеты. РДК.	
12-12	Совершенствование навыков бега до 20-25 минут в равномерном темпе д.-2000м., юн.-3000м. Подтягивание: из виса на высокой перекладине (м.); из виса лежа (д.) РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	

13-13	Бег 1000 м. (К). ОФП. Эстафеты, игры. РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости	
14-14	Равномерный бег до 15 мин. Прыжки вверх из приседа. Преодоление полосы препятствий с бегом и прыжками. ОФП	
15-15	Т. Доврачебная помощь при травмах. Равномерный бег до 15 мин. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Прыжки и многоскоки.	
16-16	Т. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Круговая тренировка. РДК.	
17-17	Равномерный бег до 15 мин. Челночный бег 10х5м (К). Прыжки через препятствия и на точность приземления. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	
18-18	Т. Правила соревнований по легкой атлетике. Равномерный бег до 15 мин. Круговая тренировка. РДК: скоростно-силовых.	
19-1	Волейбол. ИОТ № 064. Т. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, техники нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Игра в волейбол в нападении и защите. РДК: координации.	
20-2	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Игра в волейбол в нападении и защите. РДК: координации.	
21-3	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону. Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Двусторонняя игра. РДК: координации.	
22-4	Техника передачи мяча двумя руками сверху, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК	
23-5	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, техники нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК: координации	
24-6	Техника приема и передачи мяча снизу, н/в прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования, страховка. Двусторонняя игра. РДК: координации.	
25-7	Совершенствование техники н/в прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования, страховка. Двусторонняя игра. РДК: координации	
26-8	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования, страховка. Игра в волейбол в нападении и защите. РДК	
27-9	Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Освоение тактики свободного нападения. Двусторонняя игра.	

II четверть

Гимнастика (12часов), спортивные игры - волейбол (9 часов)

28-1	Гимнастика. ИОТ-. Т. «Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками	
------	--	--

	во время занятий физическим упражнениями». Висы и упоры (С). Закрепление техники лазанья по канату (юноши-без помощи ног). Прыжки через короткую скакалку. РДК: координации, силовых способностей.	
29-2	Т. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. ОРУ с предметами. Лазание по канату. (С. т.). Висы и упоры (С.) Упражнения в равновесии. Прыжки через короткую скакалку. РДК: координации, силовых способностей.	
30-3	Лазание по канату (С). Упражнения в висах и упорах (С.). Прыжки через короткую скакалку. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. РДК: координации, силовых способностей.	
31-4	Лазание по канату. (С.). Освоение акробатических упражнений: (м) –стойка на руках с помощью, длинный кувырок вперед, назад; (д) - комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения в равновесии, висы и упоры. П/игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. РДК: координации, силовых способностей.	
32-5	Т. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Лазание по канату. (С.). Закрепление техники акробатических упражнений. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой за 1 мин. (К) РДК: координации, силовых способностей	
33-6	Лазание по канату (К). Акробатические упражнения (С.) техники. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. РДК: координации, силовых способностей. Организаторские умения: помощь и страховка	
34-7	Акробатические упражнения: (С.) техники. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. РДК: координации, силовых способностей.	
35-8	Акробатические упражнения - (К). Разучивание техники опорного прыжка: прыжок боком (д) (конь в ширину, высота 110см.) ,(м) – прыжок согнув ноги (козел в длину высота 115см.). Упражнения в равновесии. Висы и упоры. РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	
36-9	Т. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Закрепление техники опорного прыжка. Подъем туловища из положения лежа на спине. Круговая тренировка. РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	
37-10	Т. Прикладная физическая подготовка: приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Опорный прыжок (С.). Поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание. Упражнения в равновесии. РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	
38-11	Название снарядов и гимнастических элементов. Опорный прыжок (С). Наклоны вперед из положения лежа на спине. Полоса препятствий. Упражнения в равновесии (К). РДК: координации, силы.	
39-12	Т. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Опорный прыжок. (К). Полоса препятствий. РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	
40-1	Спортивные игры. Волейбол ИОТ № 064 - повторный. Стойки игрока.	

	Перемещения в стойке. Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, на месте и после перемещения. Игра в волейбол.	
41-2	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону. Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Игра в волейбол в нападении и защите. РДК: координации.	
42-3	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону. Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Двусторонняя игра. РДК: координации.	
43-4	Техника передачи мяча двумя руками сверху, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки. Обучение техники нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК	
44-5	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, техники нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК: координации	
45-6	Техника приема и передачи мяча снизу (К). Совершенствование техники н/в прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования, страховка. Игра в волейбол в нападении и защите. РДК: координации.	
46-7	Т. Подготовка к соревновательной деятельности. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Освоение тактики свободного нападения. Игра в волейбол в нападении и защите.	
47-8	Т. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Совершенствование тактики свободного нападения. Двусторонняя игра.	
48-9	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Игра в волейбол по правилам. РДК: координации	

III четверть

Лыжная подготовка (14 ч), кроссовая подготовка (6 ч), баскетбол(10ч).

49-50 1-2	Лыжная подготовка. ИОТ № 062. Т. «Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания». Закрепление техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 2-3 км. РДК: координации, выносливость, быстроты.	
51-1	Баскетбол. ИОТ № 064. Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
52-53 3-4	Т. Оказание помощи при обморожениях и травмах. С. техники перехода с попеременного хода на одновременный при прохождении дистанции 3-4 км. Элементы тактики лыжных гонок. Спуски и подъёмы. РДК.	
54-2	Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра. РДК.	
55-56 5-6	Т. Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах. Техника попеременных двух и четырехшажного ходов.	

	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 3-4 км. РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	
57-3	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
58-59 7-8	С. техники перехода с попеременного хода на одновременный при прохождении дистанции 3-4 км. Преодоление подъёмов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок. РДК: выносливость.	
60-4	Броски в движении с активным противодействием. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
61-62 9-10	Техника одновременных ходов (К). Элементы тактики лыжных гонок при прохождении дистанции 4-5 км. Преодоление подъёмов и препятствий. РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	
63-5	Броски в движении с активным противодействием. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
64-65 11-12	Прохождение дистанции до 4-6 км. с переменной скоростью. Элементы тактики лыжных гонок. Преодоление подъёмов и препятствий (К). РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу	
66-6	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Варианты бросков в движении с активным противодействием. Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	
67-68 13-14	Прохождение дистанции 3-5 км. (К). П/игры, эстафеты. РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	
69-7	Варианты бросков в движении с активным противодействием. Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	
70-71 1-2	Кроссовая подготовка. ИОТ № 006. Т. «Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья». Равномерный бег до 10 мин. ОРУ с набивными мячами. Спец. беговые упражнения. Круговая тренировка. Игра в волейбол. РДК: координации, выносливости.	
72-8	Варианты бросков в движении с активным противодействием. Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	
73-74 3-4	Длительный бег до 15 мин. ОРУ со скакалкой. Спец. беговые упражнения. Полоса препятствий. Прыжки и многоскоки. Толкание набивных мячей из разных И.П. Игра в волейбол. РДК: выносливости, скоростно-силовых.	
75-9	Штрафной бросок (К). Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра.	
76-77 5-6	Длительный бег до 20 мин. ОРУ с гантелями. Спец. беговые упражнения. ОФП. Игра в волейбол. РДК: выносливости, скоростно-силовых.	
78-10	Т. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра	

IV четверть Баскетбол- 6 часов, волейбол- 6 часов, легкая атлетика- 15 часов.

79-1	Баскетбол. ИОТ № 064-повторный. Т. Организация и проведение спортивной игры. Техничко- тактические действия в баскетболе. Двусторонняя игра РДК	
80-2	Варианты ловли и передачи мяча, бросков мяча с сопротивлением противника. Двусторонняя игра. РДК.	
81-3	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. РДК	
82-4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Двусторонняя игра.	
83-5	Т. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности. Техничко – тактические действия в баскетболе. Двусторонняя игра.	
84-6	Техничко – тактические действия в баскетболе. Броски после ведения (К). Двусторонняя игра.	
85-1	Волейбол. ИОТ № 064-повторный. Т. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону. Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. РДК: координации.	
86-2	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону. Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Двусторонняя игра. РДК: координации	
87-3	Техника передачи мяча двумя руками сверху, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки. Обучение техники нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК	
88-4	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, техники нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК: координации	
89-5	Совершенствование техники н/в прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования, страховка. Игра в волейбол в нападении и защите. РДК: координации.	
90-6	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки (К). Нападающий удар и блокирование. Игра в волейбол по правилам. РДК: координации	
91-1	Л/ атлетика. 15 часов. ИОТ № 061 - повторный. Бег (8мин.) в различном темпе. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, отрезки на скорость 30-40 м., стартовый разгон. Игровые эстафеты. РДК – скорости	
92-2	. Бег (9мин.) в различном темпе. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, отрезки на скорость 40-60 м., стартовый разгон. Эстафетный бег. Игровые эстафеты. РДК – скорости	
93-3	Т. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Отрезки на скорость (70-80 м.). Прыжки в длину с места. Обучение техники метания гранаты с места. РДК: скоростно-силовых, выносливости. Совершенствование техники бега с максимальной скоростью.	
94-4	Т. Подготовка к соревновательной деятельности: в беге на короткие, средние и длинные дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега. Спец. беговые упражнения. Бег 100 м (К). Закрепление техники	

	метания гранаты с места. Игровые эстафеты. РДК. скоростно-силовых и координационных	
95-5	Бег (10 мин.), ОРУ. Спец. беговые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Игры с мячом. РДК.	
96-6	Бег (12 мин.), ОРУ. Спец. беговые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. Челночный бег 10x5 м. (К). П/игры, эстафеты; РДК	
97-7	Т. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники метания гранаты с укороченного разбега. Закрепление техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. РДК.	
98-8	Совершенствование техники метания гранаты с укороченного разбега. Техника прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (К). Поднимание туловища из положения лежа . РДК	
99-9	Бег (12 мин.), ОРУ. Спец. беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега. (К). П/игры, эстафеты. РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	
100-10	Т. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Круговая тренировка. Подтягивание на высокой перекладине из виса(м)., из виса лежа (д) .П/игры, эстафеты. РДК	
101-11	Т. Социокультурные основы знаний и физической культуре. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Круговая тренировка. П/игры, эстафеты. РДК.	
102-12	Бег 1000 м. (К). Игры в мини-футбол, волейбол. РДК: выносливости, скоростно-силовых.	
103-13	Бег (15 мин.), ОРУ. Спец. беговые упражнения. ОФП. Игры в мини-футбол, волейбол. РДК: выносливости, скоростно-силовых.	
104-14	Бег (20 мин.), ОРУ. Спец. беговые упражнения. Полоса препятствий. Игры в мини-футбол, волейбол. РДК: выносливости, скоростно-силовых	
105-15	Бег (22 мин.), ОРУ. Спец. беговые упражнения. Игры в мини-футбол, волейбол. РДК: выносливости, скоростно-силовых	

11 класс

I четверть

Легкая атлетика 18, спортивные игры (волейбол) 9

№ урока	Содержание (тема урока)	Примечание
1-1	Л/ атлетика. ИОТ № 061. Т. «Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности». Бег в равномерном темпе 6 мин. Совершенствование техники высокого и низкого старта 3x30м, 3x40м, 3x60м. Эстафеты.	
2-2	Т. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Равномерный бег до 8 мин. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Отрезки на скорость (70-	

	80 м.). Прыжки в длину с места. РДК: скорости, скоростно-силовых.	
3-3	Равномерный бег до 9 мин. Спец. беговые упражнения. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Отрезки на скорость (70-80 м.). Челночный бег 3x10м. П/игры. РДК	
4-4	Т. Оздоровительные системы физического воспитания. Бег 100 м (К). Совершенствование техники метания гранаты (500-700г.) с места. Игровые эстафеты. РДК. скоростно-силовых и координационных.	
5-5	Закрепление техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. Эстафетный бег. Наклоны в перед из положения сидя на полу. Подтягивание юноши, из виса лежа – девушки. РДК: скоростно-силовых и координационных.	
6-6	Равномерный бег до 10 мин. Совершенствование техники метания гранаты с укороченного разбега, техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	
7-7	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Техника метания гранаты с полного разбега (К). Совершенствование техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. РДК	
8-8	Равномерный бег 12 мин.; Совершенствование техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега-отталкивание. РДК	
9-9	Равномерный бег 15 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега- отталкивание. Эстафетный бег по 100м. РДК	
10-10	Техника прыжка в длину с 13-15 беговых шагов (К). РДК: скоростно-силовых. Полоса препятствий	
11-11	Совершенствование навыков бега до 10-15 минут в равномерном темпе. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Отжимание в упоре лежа подтягивание. П/игры, эстафеты. РДК.	
12-12	Совершенствование навыков бега до 15-20 минут в равномерном темпе. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Подтягивание: из виса на высокой перекладине (м.); из виса лежа (д.). РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	
13-13	Т. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе). Бег 1000 м. (К). ОФП. Эстафеты, игры. РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости	
14-14	Равномерный бег до 15 мин. Прыжки вверх из приседа. Преодоление полосы препятствий с бегом и прыжками. ОФП.	
15-15	Доврачебная помощь при травмах. Равномерный бег до 15 мин. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Прыжки и многоскоки. РДК.	
16-16	Т. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Круговая тренировка. РДК.	
17-17	Равномерный бег до 15 мин. Челночный бег 10x5м (К) Прыжки через препятствия и на точность приземления. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. РДК.	

18-18	Т.Правила соревнований по легкой атлетике. Равномерный бег до 15 мин. Круговая тренировка. РДК: скоростно-силовых.	
19-1	Волейбол. ИОТ № 064. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Двусторонняя игра. РДК: координации.	
20-2	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону. Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Двусторонняя игра. РДК: координации.	
21-3	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Двусторонняя игра. РДК: координации.	
22-4	Техника передачи мяча двумя руками сверху, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК	
23-5	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК: координации	
24-6	Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники н/в прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования, страховка. Двусторонняя игра. РДК: координации.	
25-7	Совершенствование техники н/в прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования, страховка. Двусторонняя игра. РДК: координации	
26-8	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования, страховка. Игра в волейбол в нападении и защите. РДК	
27-9	Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Совершенствование тактики свободного нападения. Двусторонняя игра. РДК.	

II четверть

Гимнастика (12часов), спортивные игры - волейбол (9 часов)

28-1	Гимнастика. ИОТ № 060. «Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическим упражнениями». Висы и упоры (С.). Закрепление техники лазанья по канату (юноши-без помощи ног). РДК: координации, силовых способностей,	
29-2	Т. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. ОРУ с предметами (скакалка). Лазание по канату. (С. т.). Висы и упоры (С.). Упражнения в равновесии. РДК: координации, силовых способностей.	
30-3	Т. Элементы йоги. Лазание по канату (С). Упражнения в висах и упорах (С.). Прыжки через короткую скакалку. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. РДК: координации, силовых способностей,	
31-4	Лазание по канату (С). Освоение акробатических упражнений: (м) –стойка на руках с помощью, длинный кувырок вперед, назад; (д) - комбинации из ранее освоенных элементов. (Р.). Упражнения в равновесии, висы и упоры. П/игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. РДК: координации, силовых способностей.	
32-5	Т. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Лазание по канату. (С.) Закрепление	

	техники акробатических упражнений. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой за 1 мин. (К). РДК: координации, силовых способностей	
33-6	Лазание по канату (К). Акробатические упражнения (С.) техники. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. РДК: координации, силовых способностей. Т. Организаторские умения: помощь и страховка	
34-7	Акробатические упражнения: (С.) техники. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии. Висы и упоры РДК: координации, силовых способностей.	
35-8	Акробатические упражнения (К). Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком (д) (конь в ширину, высота 110см.);(м) – прыжок согнув ноги (козел в длину высота 115см.). Упражнения в равновесии. Висы и упоры. РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	
36-9	Совершенствование техники опорного прыжка. Подъем туловища из положения лежа на спине. Круговая тренировка. РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	
37-10	Опорный прыжок (С.). Поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание. Упражнения в равновесии. РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	
38-11	Т.Название снарядов и гимнастических элементов. Опорный прыжок (С.). Наклоны вперед из положения лежа на спине. Полоса препятствий. Упражнения в равновесии (К)	
39-12	Т. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. (К) Полоса препятствий. РДК: координации, скоростно-силовых способностей.	
40-1	Т. Оздоровительные ходьба и бег. <u>Спортивные игры. Волейбол ИОТ № 064 - повторный.</u> Стойка игрока. Перемещения в стойке. Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, на месте и после перемещения. Двусторонняя игра.	
41-2	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. РДК: координации. Двусторонняя игра.	
42-3	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Двусторонняя игра. РДК: координации.	
43-4	Техника передачи мяча двумя руками сверху, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК	
44-5	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК: координации	
45-6	Техника приема и передачи мяча снизу (К) , н/в прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования, страховка. Двусторонняя игра. РДК: координации.	
46-7	Сочетание приемов: передача, нападающий удар, тактика свободного нападения. Двусторонняя игра. РДК.	
47-8	Сочетание приемов: передача, нападающий удар, тактика свободного нападения. Двусторонняя игра. РДК.	
48-9	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК: координации	

III четверть

Лыжная подготовка (14 ч), кроссовая подготовка (6 ч), баскетбол (10ч)

49-50 1-2	Лыжная подготовка. ИОТ № 062. Т. «Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов	
--------------	--	--

	упражнений из современных систем физического воспитания». Закрепление техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 2-3 км. РДК: координации, выносливость, быстроты.	
51-1	Баскетбол. ИОТ№ 064 . Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
52-53 3-4	Т.Оказание помощи при обморожениях и травмах. С. Техники перехода с попеременного хода на одновременный при прохождении дистанции 3-4 км. Элементы тактики лыжных гонок. Спуски и подъёмы. РДК.	
54-2	Т. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
55-56 5-6	Т. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование здорового образа жизни. Техника попеременных двух и четырехшажного ходов. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 3-4 км. РДК: координацию, выносливость, силу.	
57-3	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра. РДК.	
58-59 7-8	С. Техники перехода с попеременного хода на одновременный при прохождении дистанции 3-4 км. Преодоление подъёмов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок. РДК: выносливости.	
60-4	Броски в движении с активным противодействием. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
61-62 9-10	Техника одновременных ходов (К). Элементы тактики лыжных гонок при прохождении дистанции 4-5 км. Преодоление подъёмов и препятствий. РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	
63-5	Броски в движении с активным противодействием. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передвижения в нападении и защите. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
64-65 11-12	Прохождение дистанции до 4-6 км. с переменной скоростью. Элементы тактики лыжных гонок. Преодоление подъёмов и препятствий (К). РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу	
66-6	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Варианты бросков в движении с активным противодействием. Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	
67-68 13-14	Прохождение дистанции 3-5 км. (К). П/игры, эстафеты РДК: координацию, выносливость, быстроту, силу.	
69-7	Варианты бросков в движении с активным противодействием. Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	
70-71 1-2	Кроссовая подготовка. ИОТ № 006 Т. «Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья» Равномерный бег до 10 мин. ОРУ с набивными мячами. Спец. беговые упражнения. Круговая тренировка. Игра в волейбол. РДК: координации, выносливости	
72-8	Варианты бросков в движении с активным противодействием. Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	
73-74 3-4	Длительный бег до 15 мин. ОРУ со скакалкой. Спец. беговые упражнения. Полоса препятствий. Прыжки и многоскоки. Толкание набивных мячей из разных И.П. Игра в волейбол. РДК: выносливости, скоростно-силовых	
75-9	Штрафной бросок (К). Комбинации из освоенных элементов.	

	Двусторонняя игра.	
76-77 5-6	Длительный бег до 20 мин. ОРУ с гантелями. Спец. беговые упражнения. ОФП. Игра в волейбол. РДК: выносливости, скоростно-силовых	
78-10	Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра	

IV четверть

Волейбол (6 часов), баскетбол(6 часов), легкая атлетика (15 часов)

79-1	Баскетбол. ИОТ № 064 -повторный. Т. Профилактика травматизма. Самоконтроль. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника, бросков мяча. Игровые эстафеты. РДК	
80-2	Т. Организация и проведение спортивной игры. Технико – тактические действия в баскетболе. Двусторонняя игра.	
81-3	Т. Профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Варианты ловли и передачи мяча, бросков мяча с сопротивлением противника. Двусторонняя игра. РДК	
82-4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.	
83-5	Т. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Технико – тактические действия в баскетболе. Двусторонняя игра. РДК: координации, выносливости.	
84-6	Технико – тактические действия в баскетболе. Броски после ведения (К). Двусторонняя игра.	
85-1	Волейбол. ИОТ № 064- повторный .Т. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону. Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. РДК: координации	
86-2	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. РДК: координации. Двусторонняя игра	
87-3	Техника передачи мяча двумя руками сверху, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК	
88-4	Сочетание приемов: передача, нападающий удар, тактика свободного нападения. Двусторонняя игра. РДК.	
89-5	Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК: координации	
90-6	Нижняя и верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки (К). Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону, нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра. РДК: координации	
91-1	Л/ атлетика. 15 часов. ИОТ № 061- повторный. Равномерный бег (8мин.). Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, отрезки на скорость 30-40 м., стартовый разгон. Игровые эстафеты. РДК – быстроты	

92-2	Т. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Совершенствование техники бега с максимальной скоростью. Отрезки на скорость (70-80 м.). Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. РДК: скоростно-силовых, выносливости	
93-3	Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Закрепление техники метания гранаты с места. Игровые эстафеты. РДК: скоростно-силовых и координационных.	
94-4	Спец. беговые упражнения. Бег 100 м (К). Закрепление техники метания гранаты с места. Игровые эстафеты. РДК: скоростно-силовых и координационных	
95-5	Равномерный бег (10 мин.), ОРУ. Спец. беговые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. . Эстафетный бег. Челночный бег. Игры, эстафеты. РДК.	
96-6	Равномерный бег (12 мин.), ОРУ. Спец. беговые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. Челночный бег 10x5 м. (К) . Игры, эстафеты. РДК .	
97-7	Равномерный бег до 15 мин. Совершенствование техники метания гранаты , техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Игры, эстафеты. РДК.	
98-8	Равномерный бег до 18 мин. Техника метания гранаты (К). Совершенствование техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Игры, эстафеты. РДК	
99-9	Бег 1000 м (К). Совершенствование техники прыжка в длину с/р. «согнув ноги» с 13-15 шагов. Игры с мячом. РДК	
100-10	Техника прыжка в длину с разбега (К). Игры с мячом, эстафеты. РДК: скоростно-силовых, координационных, выносливости.	
101-11	Совершенствование навыков бега до 20 минут в равномерном темпе. Круговая тренировка. Мини-футбол, волейбол. РДК	
102-12	Совершенствование навыков бега до 22 минут в равномерном темпе. Полоса препятствий. Мини-футбол, волейбол. РДК	
103-13	Бег (23 мин.), ОРУ. Спец. беговые упражнения. ОФП. Игры в мини-футбол, волейбол. РДК: выносливости, скоростно-силовых	
104-14	Совершенствование навыков бега до 20-25 минут в равномерном темпе. Подтягивание на высокой перекладине из виса(м)., из виса лежа (д). ОФП. Мини-футбол, волейбол. РДК	
105-15	Т. Прикладная физическая подготовка: передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Полоса препятствий. П/игры, эстафеты. РДК.	

Критерии и нормы оценки по физической культуре

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

Критерии оценки успеваемости *по технике владения двигательными действиями* (умения, навыки):

оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка *уровня развития физических качеств*.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества используется одно ФУ. Чаще проверяются физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти контролируются неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Тесты органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля ФУ у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний). Применяться и другие и методы (динамометрия, градуирование).

№ п/п	Вид программного материала	Количество обязательных видов контроля (тестов)		
		Всего	10	11
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков		
2	Спортивные игры	6	3	3
3	Гимнастика	10	5	5
4	Легкая атлетика	20	10	10
5	Льжная подготовка	6	3	3
6	Кроссовая подготовка			
	Итого:	42	21	21

Критерии оценки успеваемости *по основам знаний*:

оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта;

оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте;

оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

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 обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем видам программы путём 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 полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

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.

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 профессионально-прикладной 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 само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

– приемы массажа и самомассажа;

– занятия физической культурой и спортивные соревнования 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 Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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 (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-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 подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень

		(тест)	лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Пръжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	-9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Нормативы	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	14,5/14,2	14,9/14,5	15,5/15,0	16,5/16,0	17,0/16,5	17,8/17,0
Бег: 3000м (юноши), 2000м (девушки)	13,00	15,00	16,00	10,00	11,30	12,20
Бег: 5000м (юноши) 3000м (девушки)	Без учета времени					
Метание гранаты на дальность	32/38	26/32	22/26	18/23	13/18	11/12

Метание гранаты в цель с 22(юноши), с 12м (девушки), радиус круга 50см	5	4	3	5	4	3
Подтягивание из виса стоя (юноши), из виса лежа (девушки)	12/12	9/10	8/8	16	10	4
Прыжки в длину с места	220/230	205/215	190/200	195/200	180/190	170/180
Прыжки в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
Прыжки в высоту	140	135	120	120	115	105
Бросок набивного мяча весом 1кг	810	630	520	560	490	445
6-минутный бег	1400	1300	1100	1240	1180	1120
Челночный бег 10х5м	16,5/16,2	18,0/17,8	19,6/19,3	18,0/18,0	20,0/19,0	22,0/22,0
Поднимание туловища за 1 мин.	50	45	40	40	27	20
Наклон вперед из положения лежа	15	9	6	17	13	10
Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	120	140	110	80
Бег на лыжах: 5км (юноши), 3км (девушки)	25,00	27,00	29,00	18,30	19,00	20,00
Бег на лыжах 10км	Без учета времени					
Б/б: по восьмерке слева атака кольца из 10	8	6	4	5	4	3
Б/б: броски с точки из 10	6	5	4	5	4	3
В/б: подача мяча над собой в круге радиусом 1,5м	40	35	30	35	30	25

Перечень учебно-методического обеспечения

Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. В.И.Лях М., «Просвещение», 2010г

Тематическое и поурочное планирование к учебнику В.И. Лях, А.А. Зданевич «Учитель», Волгоград, 2011 г.

Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура. 10-11 класс», «Просвещение», Москва 2013 г.

Программа физического воспитания, 1–11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2010г.

Учебно-материальная база для проведения уроков физической культуры.

Компакт- диски:

- Физическая культура, 1 – 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;
- Компьютерные презентации по темам.

Спортивный инвентарь:

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.