

«Мухоршибирская средняя общеобразовательная школа №1»

Программа рассмотрена и
утверждена на заседании МО
учителей физической культуры и
ОБЖ

Протокол № 1
от «28» 08 2017 г.

Руководитель МО
Митрофанов А.А.

Согласовано: Н.Ф. Алексеева
Зам. директора по УВР:
Н.Ф. Алексеева



Рабочая учебная программа
по физической культуре
для учащихся 10-11 классов

Составитель: Митрофанов А.А.,
учитель физической культуры

с. Мухоршибирь
2017-2018 учебный год.

Рабочая программа по предмету Физическая культура 10 - 11 классы (базовый уровень)

Пояснительная записка к рабочей программе по учебному предмету Физическая культура 10-11 класс (базовый уровень)

Рабочая программа по Физической культуре на базовом уровне для 10-11 классов составлена на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, 2004г.;
- Примерной программы среднего (полного) общего образования на базовом уровне по физической культуре;
- Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» (А.П.Матвеевым, М.: «Просвещение», 2012.)
- Учебного плана МБОУ «Мухоршибирская СОШ № 1»;
- Календарного учебного графика ОУ .

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классов базового уровня рассчитана **на учебники:** Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. Автор: Лях В.И., М.: Просвещение.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования 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 ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются: В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога. В рефлексивной деятельности:
- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) 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. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой».

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, в том числе: в 10, 11 классах по 102 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

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 (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ, ПРИОБРЕТЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО СТАТУСА И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ УПРАЖНЕНИЙ РОДИТЕЛЯМИ 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.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЕ 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 (каблучный 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.

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ (НАПРИМЕР, РАСЧЕТ «ИНДЕКСА ЗДОРОВЬЯ» ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ РУФЬЕ), ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ (НАПРИМЕР, ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ТАБЛИЦЫ АНФИМОВА).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (абзац введен приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015г. № 609).

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 с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и 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).

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ПЛАНОВ-КОНСПЕКТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СИСТЕМЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ 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).

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юн, дев)	11 (юн, дев)
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Льжи (волейбол)	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	13,39,65,91
7.	Предстартовое состояние, «второе дыхание» Приглашение в Олимпийский мир. История олимпийских игр. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	24,51,76,102
8.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется	14,40,66,92
9.	развитие силы, выносливости, быстроты	25,52,77
10.	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	2,27,54,80
11.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	15,41,67,93
12.	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	
13.	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	11,37,63,89
14.	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	22,48,74,100
15.	Современные системы физических упражнений	19,45,71,97
16.	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	26,53,78
17.	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	21,47,73,99
18.	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте,	10,36,62,88
19.	выносливости, гибкости	3,29,55,81
21.	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	17,43,69,95
22.	Двигательный режим	4,30,56,82
23.	Основные формы занятий физической культурой	16,42,68,94
24.	Звезды советского и российского спорта	5,31,57,83
25.	Поведение в экстремальных ситуациях	9,35,61,87
26.	Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС	23,50,75,101
27.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	20,46,72,98
28.	Национальные виды спорта. Техническая и тактическая подготовка.	6,32,58,84

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п		
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87,102
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16 17	8,2 и н,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и 7,2	9,7 и !,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и 190	195-210 205-220	230 и 240	160 и Ш	170-190 170-190	210 и 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и П00	1300 1300-	1500 и 1500	900 и ни0	1050 1050-	1300 и 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 кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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

Тематическое планирование по учебному предмету Физическая культура с указанием часов, отводимых на каждую содержательную линию

Класс	Тема		Содержание учебного материала
10	Легкая атлетика		Низкий и высокий старт до 40м., бег с ускорением, скоростной бег 100м., эстафетный бег, бег в равномерном темпе 25 мин., девочки 20 мин., бег 2000м. и 3000м., прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание мяча на дальность весом 150 гр., метание гранаты, кроссовый бег до 25 мин. Всевозможные прыжки и многоскоки, правило соревнований в легкой атлетике, влияние легкой атлетики на здоровье, самостоятельные занятия, техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, влияние легкой атлетики на здоровье, самостоятельные занятия, требования к учащимся - контрольные нормативы, нормы ГТО
	Баскетбол		Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов, ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Игры по правилам баскетбола, основы знаний по разделу баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом
	Волейбол		Совершенствование техники приема и передачи мяча, совершенствование техники подач мяча, нападающего удара. Совершенствование игры в защите и нападении, тактике игры, игры по правилам соревнований, техника безопасности на уроках волейбола
	Футбол		Комбинация из основных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой и головой, варианты остановок мяча, действия против игрока с мячом и без мяча, индивидуальные, групповые и коллективные командные действия в нападении и защите, игры по упрощенным правилам, игры и игровые задания, правило соревнований по футболу, техника безопасности на уроках футбола
	Лыжная подготовка		Переход с одновременных ходов на попеременные, прохождение дистанции 5 км. - девушки, 6 км. - юноши, техника безопасности на лыжной подготовке, правило соревнований. Оказание помощи при травмах и обморожении. Требование к одежде и лыжной обуви. Нормы ГТО
	Гимнастика с основами акробатики		Строевые упражнения - повороты кругом в движении, перестроения в колонне в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа врозь; подъем переворотом, подъем разгибом - юноши. Лазание по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Комбинация на брусьях - девушки. Нормы ГТО
	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.
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности		Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий.
	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)
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности		Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Предупреждение раннего старения и длительного

			сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. 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).
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной направленностью		Национальные виды спорта
11	Легкая атлетика		Низкий и высокий старт до 40м., бег с ускорением, скоростной бег 100м., эстафетный бег, бег в равномерном темпе 25 мин., девочки 20 мин., бег 2000м. и 3000м., прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание мяча на дальность весом 150 гр., метание гранаты, кроссовый бег до 25 мин. Всевозможные прыжки и многоскоки, правило соревнований в легкой атлетике, влияние легкой атлетике на здоровье, самостоятельные занятия, техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, влияние легкой атлетике на здоровье, самостоятельные занятия, требования к учащимся - контрольные нормативы, нормы ГТО
	Баскетбол		Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов, ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Игры по правилам баскетбола, основы знаний по разделу баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом
	Волейбол		Совершенствование техники приема и передачи мяча, совершенствование техники подач мяча, нападающего удара. Совершенствование игры в защите и нападении, тактике игры, игры по правилам соревнований, техника безопасности на уроках волейбола
	Футбол		Комбинация из основных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой и головой, варианты остановок мяча, действия против игрока с мячом и без мяча, индивидуальные, групповые и коллективные командные действия в нападении и защите, игры по упрощенным правилам, игры и игровые задания, правило соревнований по футболу, техника безопасности на уроках футбола
	Лыжная подготовка		Переход с одновременных ходов на попеременные, прохождение дистанции 5 км. - девушки, 6 км. - юноши, техника безопасности на лыжной подготовке, правило соревнований. Оказание помощи при травмах и обморожении. Требование к одежде и лыжной обуви. Нормы ГТО
	Гимнастика с основами акробатики		Строевые упражнения - повороты кругом в движении, перестроения в колонне в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа врозь; подъем переворотом, подъем разгибом - юноши. Лазание по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Комбинация на брусьях - девушки. Нормы ГТО
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчет «индекса здоровья» по показателям Руфье), физической работоспособностью по показателям таблицы Анфимова) Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

		Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью
Способы спортивно-оздоровительной деятельности		Планирование содержания динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной спортивной подготовки по легкой атлетике
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях, простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки)
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности		Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья; национальные виды спорта. Влияние регулярных занятий, упражнений родителями на состояние здоровья их будущих детей, занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). 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.
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной направленностью		Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. (теория)

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; **уметь:**
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643).

- График контрольно-измерительных мероприятий (10-11 классы)

Легкая атлетика	Бег 60,100 м	4
	Бег 3000 м - юноши, 2000м - девушки	2
	Прыжок в длину с места и разбега	2
	Прыжок в высоту с разбега	2
	Метание малого мяча - девушки и гранаты - юноши	2
	Челночный бег 3х10м	2
	6- минутный бег	2
	Кроссовый бег - юноши -25м, девушки - 20м.	2
Баскетбол	Броски по кольцу (техника и количество)	1
	Ведение и передача (техника)	1
	Навык в двухсторонних играх	1
Гимнастика	Норматив на мышцы пресса	4
	Норматив по подтягиванию	4
	Комплекс упражнений по акробатике	1
	Прыжок через коня и козла	1
	Упражнения па перекладине и брусьях	1
Волейбол	Техника верхней передачи и нижней передачи	1
	Владение верхней прямой подачей	1
	Навык в двухсторонних играх	1
Лыжная подготовка	Владение изученными лыжными ходами	1
	Контрольный норматив 6 км -юн., 5км- дев.	1
Нормы ГТО	Прием контрольных нормативов	2
	Итого	39

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

К системе обязательных взаимосвязанных форм организации физического воспитания относятся:

- уроки по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школы (гимнастика до занятий, физкультурные минуты на уроках, игры и физические упражнения на переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня, Дни здоровья и спорта);
- обязательные для школы формы внеклассной спортивно-массовой работы (занятия в кружках физической культуры, в группах ОФП, спортивных секциях, спортивные соревнования, туристические походы);
- по выбору учащихся: внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства, занятия в детско-юношеских школах, детских туристических станциях спортивных обществах, самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках и др.);
- самостоятельные занятия, инструктирование, беседы, тестирование;

- объемность многообразия знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку учащихся, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью;

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения (опредмечивание знаний);

Содержание второго раздела ориентировано на решение задач по формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры. Данный раздел представлен содержанием избранного изменения вида спорта.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки ("2", "3", "4", "5") зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний:

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

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

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

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

Отметка «2» учащиеся получают за незнание ответа

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Отметка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 -11 класс
1 ЧЕТВЕРТЬ - 25 часов**

Легкая атлетика (15 ч)

Спортивные игры (10 ч)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (15 ч)									
Спринтерский бег (4 ч)	1	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 1		
	2	Комплексный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий		Комплекс 1		
	3	Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		Комплекс 1		
	4	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 м: «5» -13,5; «4»-14,0;		Комплекс 1		

					«3» -14,3				
	5	Комплексный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		Комплекс 1		
Прыжок в длину (4 ч)	6	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 1315 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		Комплекс 1		
	7	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 1315 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		Комплекс 1		
	8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см		Комплекс 1		
Метание (3 ч)	9	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий		Комплекс 1		
	10	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		Комплекс 1		
	11	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	Метание гранаты: «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		Комплекс 1		
Бег по пересеченной местности	12	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Комплекс 1		

(4 ч)	13	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Комплекс 1		
	14	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Комплекс 1		
	15	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Бег 3000 м: «5» - 13,50; «4» - 14,50; «3» - 15;50		Комплекс 1		

Спортивные игры (10 ч)

Баскетбол (4 ч)	16	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	ИКТ (д)	Комплекс 2		
	17	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	18	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	19	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча		Комплекс 2		

Волейбол (6 ч)	20	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	ИКТ (д)	Комплекс 2		
Волейбол (6 ч)	21	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Комплекс 2		
	22	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи		Комплекс 2		
	23	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники верхней прямой подачи		Комплекс 2		
	24	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу		Комплекс 2		
	25	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники нападающего удара		Комплекс 2		

10-11 класс
2 ЧЕТВЕРТЬ - 24 часа

Гимнастика (14 ч) Оздоровительная гимнастика (10 ч)

Тема урока	Тип урока		Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Висы и упоры. Опорный прыжок (8 ч)	26 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 3		
	27 (2)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Комплекс 3		
	28 (3)	Комплексный	Двигательная активность и здоровье. Чередование ходьбы и приседания у стены. Лёжа на животе, сидя на пятках.	Уметь выполнять комплекс упражнений лёжа на животе, сидя на пятках.	Текущий		Комплекс 3		
	29 (4)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Комплекс 3		
	30 (5)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Комплекс 3		
	31 (6)	Комплексный	Физиологические основы двигательной активности. Ходьба с движениями рук, сидя, на коленях. Дыхание, передвижение в	Уметь выполнять комплекс упражнений на дыхание	Текущий		Комплекс 3		

		висе.						
	32 (7)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Комплекс 3	
	33 (8)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Комплекс 3	
	34 (9)	Комплексный	Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине. Дыхание. Скамейка.	Уметь выполнять комплекс упражнений на дыхание	Текущий		Комплекс 3	
	35 (10)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Текущий		Комплекс 3	
	36 (11)	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание: «5» - 11; «4» - 9; «3» - 7; лазание 6 м: «5» - 11 с, «4» - 13 с, «3» - 15 с		Комплекс 3	
Акробатические упражнения,	37 (12)	Комплексный	Основные понятия: физкультура, подготовка, совершенство, упражнения (физические).	Уметь выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	Текущий		Комплекс 3	

лазание (7 ч)		Проверка осанки, остановки внезапные. Упражнения с мячами (лёжа), гимнастической стенке.							
38 (13)	Комплексы	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 3			
39 (14)	Комплексы	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Комплекс 3			
40 (15)	Комплексы	Понятие здоровья и здорового образа жизни. Ходьба по кругу с заданиями. Скамейка. Дыхание, сидя, гимнастическая стенка.	Уметь выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	Текущий		Комплекс 3			
41 (16)	Комплексы	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Комплекс 3			
42 (17)	Комплексы	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Комплекс 3			
43 (18)	Комплексы	Здоровье - как ценность. Комплекс упражнений корректирующей гимнастики. Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять комплекс упражнений корректирующей гимнастики, гимнастики для глаз.	Текущий		Комплекс 3			
Акробатические упражнения, лазание (7 ч)	44 (19)	Комплексы	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	Комплекс 3			
	45 (20)	Комплексы	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	Комплекс 3			
	46 (21)	Комплексы	Влияние физических упражнений на функциони-	Уметь выполнять комплекс упражнений корректирующей	Текущий	Комплекс 3			

		рование органов и систем. Комплекс упр. корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз.	гимнастики, гимнастики для глаз.						
47 (22)	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Комплекс 3			
48 (23)	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Оц-ка техники вып-я комб. из 5 элементов		Комплекс 3			
49 (24)	Комплексный	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Профилактика плоскостопия.	Уметь выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, для профилактики плоскостопия	Текущий		Комплекс 3			

3 ЧЕТВЕРТЬ - 30 часов 10-11 КЛАСС

Лыжная подготовка (24ч) Спортивные игры (6 ч)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лыжная подготовка (16 ч)	50 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении Повторение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека, физическая культура и спорт в здоровом образе юноши и девушки. Правила судейства соревнований по лыжным	Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами. Знать правила соревнований по лыжным	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 4		

	51 (2)		Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.			ИКТ (пр)			
	52 (3)	Комплексный	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода.	Уметь равномерно проходить дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом	Освоение техники		Комплекс 4		
	53 (4)	Комплексный	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 2 км. Повторение переменного четырехшажного хода.	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.	Освоение техники 2 км: 10.00-11.00-12.30		Комплекс 4		
	54 (5)		Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.			ИКТ (пр)			
Лыжная подготовка (16 ч)	55 (6)	Комплексный	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	Уметь выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором.	Освоение техники		Комплекс 4		
	56 (7)	Комплексный	Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.		Освоение техники		Комплекс 4		
	57 (8)		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.			ИКТ (пр)			
	58 (9)	Комплексный	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	Уметь выполнять переход с одного лыжного хода на другой.	Текущий		Комплекс 4		
	59	Комплексный	Оценивание результата на дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью.	3 км: 15.30-16.30-18.00		Комплекс 4		
	60 (11)		Прохождение дистанции 5 км изученными ходами.			ИКТ (пр)			

	73 (24)	Комплексный	Учет прохождения дистанции 5 км	Уметь проходить дистанцию с использованием изученных ходов.	Текущий		Комплекс 4		
Спорт ивные игры (6 ч)	74 (25)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	75 (26)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	76 (27)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	77 (28)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара		Комплекс 2		
	78 (29)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		

79 (30)	Комплексы	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Освоение техники 6-8-4 раз (из 10 подач)		Комплекс 2		
---------	-----------	--	---	--	--	------------	--	--

4 ЧЕТВЕРТЬ - 23 часа 10-11 КЛАСС

Спортивные игры (6 час) Легкая атлетика (17 час)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Спортивные игры (футбол) (6 ч)	80 (1)	Комплексы	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 2		
	81 (2)	Комплексы	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	82 (3)	Комплексы	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	83 (4)	Комплексы	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		

84 (5)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		
85 (6)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		
86 (7)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 5		
87 (8)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Спец. беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок	Текущий		Комплекс 5		
88 (9)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11 -13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	Текущий		Комплекс 5		
89 (10)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 5		
90 (11)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		Комплекс 5		
91 (12)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		Комплекс 5		
92 (13)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		Комплекс 5		
93 (14)	Учетный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений при занятиях оздоровительным бегом	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5» - 13,5; «4» - 14,0; «3» - 14,3		Комплекс 5		

94 (15)	Комплексный	Бег с оздоровительной направленностью 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		
95 (16)	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		
96 (17)	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		
97 (18)	Комплексный	Оздоровительный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		
98 (19)	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		
99 (20)	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	3000 м: «5» - 13,50; «4» -14,50; «3» - 15,50		Ком-Плекс 5		
100 (21)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ с оздоровительной направленностью. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-Плекс 5		

101 (22)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м		Ком- Плекс 5		
102 (23)	Учётный	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность и в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Прыжок с разбега: «5» - 440см; «4» - 400 см; «3» - 340 см		Ком- плекс 5		