

Управление образования Администрации МО «Игринский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

Рассмотрена на заседании
ШМО учителей
эстетического цикла
протокол
от « 29 » 08 2021 г. № 5
Руководитель ШМО
_____ Е.А. Пойлова

Составлена на основе требований к
минимуму содержания федерального
государственного образовательного
стандарта

Принята
на заседании педагогического совета
протокол
от « 30 » 08 2021 г. № 9



Утверждена
Директор школы _____ Т.В. Измestьева
приказ от « 30 » 08 2021 г. № 126

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ М.В. Шкляева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

уровень среднего общего образования
(10-11 классы, срок реализации – 2 года)

Игра, 2021 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020 г.).

2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

4. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25.12.2014 № 1115н и от 5.08.2016 г. № 422н).

5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808)

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» в ред. Приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 N 613, в ред. Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 №712.

8. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

9. Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

10. Основная образовательная программа Среднего общего образования МБОУ Игринская СОШ №5 (срок реализации-2 года) с изм., утв. Приказом МБОУ Игринская СОШ №5 от 30.08.2021 г. №_126.

11. Учебный план МБОУ «Игринская СОШ №5» на 2021-2022 учебный год, утв. Приказом МБОУ Игринская СОШ №5 от 30.08.2021 г. №_126.

12. Устав МБОУ Игринская СОШ №5 (пятая редакция), утв. Постановлением Администрации Игринского района от 04.12.2019 г. №2195.

13. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами, утв. Приказом по МБОУ Игринская СОШ №5 от 20.05.2020 г. №_112 (с изм., утв. Приказом по ОУ от 30.08.2021 г. №_126).

14. Примерной программы по физической культуре. М.Я.Виленского.- М.: «Просвещение» - 2019г. – 104 с.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет физическая культура входит в образовательную область «физическая культура», основными задачами реализации содержания которой являются: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Согласно учебному плану МБОУ Игринская СОШ № 5 в 10 и 11 классах общий объем учебного времени по физической культуре составляет по 102 часа в год, по три часа в неделю. Программный материал включает следующие разделы: На базовую часть выделяется 68 часов, в том числе: 9 ч.- на раздел «Знания о физической культуре», 9 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 50 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

На вариативную часть 34 часа. Включает спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

В программу включен национально-региональный компонент русская лапта.

В 10-11 м классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы) в объеме 4 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

- формирование ценности многонационального российского общества
- формирование личностного смысла учения

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии

с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

- формирование первоначальных представлений о древней игре в шахматы, а ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения шахматной партии и соревнований в соответствии с шахматным кодексом;
- выполнение простейших элементарных шахматных комбинаций;
- развитие восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, начальных форм волевого управления поведением.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и

режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

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

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках ряда направлений воспитательной работы школы, в том числе непосредственно в урочной деятельности (*Модуль «Школьный урок» Рабочей программы воспитания*). Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- иницирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Содержание учебного предмета.

Рабочая программа для 10-11 классов состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание учебного предмета для 10-11 класса

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Критерии оценивания.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	
--	---	---	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («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.

Для реализации целей задач обучения по данной программе

используется УМК по физической культуре издательства Москва: «Просвещение», 2008 г:

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура: учеб. Для учащихся 10-11 классов.

Оценки результатов тестирования учащихся для определения уровня физической подготовленности:

10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	юноши			девушки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5	
10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше	
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329	
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10	
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170	
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7	
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
10	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37	

11 класс

класс	Контрольные	ПОКАЗАТЕЛИ
-------	-------------	------------

	упражнения						
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
11	Бег 30 м, секунд	4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
11	Бег 1000м. сек.	203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	250	230	195	215	190	175
11	Подтягивание на перекладине	12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				56	48	40

Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».

Уровень теоретической подготовленности учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного

количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.3	Козел гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	Г	

2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
2.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.9	Даянг	Г	
2.10	Коврик гимнастический	Г	
2.11	Маты гимнастические	Г	
2.12	Мяч малый (теннисный)	К	
2.13	Скакалка гимнастическая	К	
2.14	Мяч малый (жесткий)	К	
2.15	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
2.16	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.17	Стойки для прыжков в высоту	Д	
2.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
	Спортивные игры		
2.19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
2.21	Мячи баскетбольные	Г	
2.22	Стойки волейбольные универсальные	Д	
2.23	Сетка волейбольная	Д	
2.24	Мячи волейбольные	Г	
2.25	Мячи футбольные	Г	
	Средства доврачебной помощи		
2.26	Аптечка медицинская	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
4	Пришкольный стадион (площадка)		

4.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.2	Полоса препятствий	Д	
4.3	Игровая площадка	Д	

Структура учебного плана

№п\п	Наименование разделов	Всего часов	Контроль
1	Базовая часть	75	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	24	Контрольные упражнения
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	По технике исполнения
1.4	Лыжная подготовка	30	По технике исполнения
2	Вариативная часть	27	
2.1	Спортивные игры	27	
	Итого часов в год:	102	3

Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания урока	Содержание стандарта	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								План	Факт
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Вводный инструктаж по ТБ	1	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	индивидуальная подготовка и требования безопасности	Текущий	Повторить материал		
2		Основные законы РФ в области физической культуры и спорта	2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой)	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Текущий	Повторить материал		
3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	3	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Практическая работа № 1	Повторить материал		
4	Легкая атлетика – 9 часов	Спринтерский бег.	4	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		Текущий	Комплекс 1		
5			5	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Текущий	Комплекс 1		
					совершенствование техники в				

6			6	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	беge на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега	«5» - 16,0 с.; «4» - 17,0 с.; «3» - 17,5 с.	Комп лекс 1		
7	Прыжок в длину.		7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.		Текущий	Комп лекс 1		
8			8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		Текущий	Комп лекс 1		
9			9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		«5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см.	Комп лекс 1		
10		Метание гранаты.		10	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		Текущий	Комп лекс 1	
11			11	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		Текущий	Комп лекс 1		

12			12	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		«5» - 23 м; «4» - 19 м; «3» - 17 м.	Комп лекс 1							
13-14	Русская лапта – 8 часов	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	13	Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Игра по правилам <i>(Презентация 1)</i>	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	текущий	Комп лекс 1							
14														
15-16			15	Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Верный способ удара и направление удара, удар на игрока плохо ловящего мяч,										
16			16	Верный способ удара и направление удара, удар на игрока плохо ловящего мяч,										
17-18		Групповые тактические действия в защите, нападении	17	Расстановка игроков, взаимодействие двух-трех игроков при игровых ситуациях, командные действия <i>(Презентация 1)</i>		текущий	Комп лекс 1							
18			18							Расстановка игроков, взаимодействие двух-трех игроков при игровых ситуациях, командные действия <i>(Презентация 1)</i>				
19-20			19	Расстановка игроков, взаимодействие двух-трех игроков при игровых ситуациях, командные действия							текущий	Комп лекс 1		
20			20											
21	Спортивные игры: баскетбол - 7	Технические приемы: передвижения и остановки игрока. Бросок, передачи и ведение мяча	21	Совершенствование технических приемов: передвижения и остановки игрока. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		Текущий	Комп лекс 1							
22-23														
23										23	Совершенствование технических приемов: передвижения и остановки, повороты игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней			
24											24	Совершенствование технических приемов: передвижения и остановки, повороты игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней	совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе	Текущий

				дистанции. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди». Игра в баскетбол.				
25			25	Совершенствование технических приемов: передвижения и остановки с мячом, повороты игрока. Ведение мяча с изменением направления и последующим броском. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди», трех игроков. Игра в баскетбол.	Текущий	Комплекс 1		
26			26	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Комплекс 1		
27			27	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной	Текущий «5» - 10,10 мин; «4» - 11,40 мин; «3» - 12,00 мин.	Комплекс 1		

				защиты(1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
28	Гимнастика - 10	Акробатические комбинации, равновесие на бревне, висы и упоры,	28 (1)	Акробатические комбинации: <i>девушки</i> : равновесие, два кувырка вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост, переворот в сторону; <i>юноши</i> : стойка на голове, руках, кувырок вперед в упор присев, два кувырка назад, переворот в сторону Равновесие на бревне: <i>девушки</i> : вскок на бревно, равновесие, прыжки, подскоки, повороты, соскок <i>Юноши</i> : подъем переворотом	совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	текущий	Комплекс 2		
29-30			29 - 30 (2 - 3)	Акробатические комбинации: <i>девушки</i> : равновесие, два кувырка вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост, переворот в сторону; <i>юноши</i> : стойка на голове, руках, кувырок вперед в упор присев, два кувырка назад, переворот в сторону Равновесие на бревне: <i>девушки</i> : вскок на бревно, равновесие, прыжки, подскоки, повороты, соскок <i>Юноши</i> : подъем переворотом		текущий	Комплекс 2		
31			31 (4)	Акробатическая комбинация		Оценка по технике исполнения	Комплекс 2		
32		Опорный прыжок	32 (5)	<i>Девушки</i> : через коня боком, <i>юноши</i> : через коня в длину ноги врозь		текущий	Комплекс 2		
33			33 (6)	<i>Девушки</i> : через коня боком, <i>юноши</i> : через коня в длину ноги врозь		текущий	Комплекс 2		
34	34 (7)		<i>Девушки</i> : через коня боком, <i>юноши</i> : через коня в длину ноги врозь	Оценка по технике исполнения	Комплекс 2				

35-37			35-37 (8-10)	Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы.		текущий	Комплекс 2			
38-42	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Комплексы упражнений на развитие силы мышц, комплекс упражнений по аэробике	38-42 (11-15)	Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп. Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	текущий	Комплексы упражнений			
43-47		Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса комплекс упражнений по аэробике	43-47 (16-20)	Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на рельеф мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки		Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	Текущий	Комплексы упражнений		
48		Упражнения по атлетической гимнастике	48 (21)	Упражнения по атлетической гимнастике: рывок и толчок гири, комплекс упражнений по аэробике		Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Оценка по технике исполнения	Комплексы упражнений		
49	Знания о спортивной оздоровительной	Тренировочные занятия по баскетболу:	49 (1)	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных	Подготовка к соревновательной деятельности	Текущий	Повторить материал			

	деятельности с прикладной ориентированной физической подготовкой	содержание и направления деятельности		занятий: по баскетболу, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) (Презентация 2)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)				
50			50 (2)	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. (Презентация 3)	"Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др."	Текущий	Повторить материал		
51-52	Спортивные игры баскетбол – 4 часа	Технические приемы, зонная защита	51	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе	Текущий	Комплекс 4		
			52 (3)	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.					
53-54			53	Совершенствование передвижений и остановок игрока.		Текущий	Комплекс 4		
			54 (5)	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.					

55	Лыжная подготовка – 15 часов	Попеременные хода.	55 (7)	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствование техники передвижения на лыжах	Текущий	Комплекс 3		
56			56 (8)	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Температурный режим. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 3		
57		Одновременные хода	57 (9)	Одновременные хода. Попеременные хода. Развитие выносливости. Применение лыжных мазей.		Текущий	Комплекс 3		
58			58 (10)	Одновременные хода. Попеременные хода. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 3		
59		Переход с попеременных на одновременные хода	59 (11)	Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода, попеременные хода. Развитие выносливости. Особенности физической подготовки лыжника		Текущий	Комплекс 3		
60			60 (12)	Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода, попеременные хода. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 3		
61		Коньковый ход	61 (13)	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости. Элементы тактики: распределение сил, лидирование, обгон, финиш и др.		Текущий	Комплекс 3		
62-63						62 - 63 (14-15)	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.	Текущий	Комплекс 3

64-65		Преодоление подъемов и препятствий	64 - 65 (16-17)	Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.		Текущий	Комплекс 3		
66-69		Прохождение дистанции до 5 км	66 - 69 (18-21)	Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км		Текущий	Комплекс 3		
70	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Тестирование физических качеств	70 (22)	Тестирование специальных физических качеств	индивидуальная подготовка	Практическая работа № 4	Комплекс упражнений		
71	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Определение уровня физической и умственной работоспособности	71 (23)	Наблюдения за индивидуальным здоровьем (физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	Практическая работа № 2	Комплекс упражнений		
72-73	Единоборства – 2 часа	Основные средства защиты и самообороны	72 - 73 (24-25)	Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	текущий	Комплекс упражнений		
74	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Самомассаж верхних и нижних конечностей	74 (26)	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их	сеансы аутотренинга, релаксации и	Практическая работа № 3	Повторить упражнения		

	ости			последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	самомассажа				
75-77	Спортивные игры: футбол – 3 часа	Техническое приемы: удары, передачи, расстановка игроков, взаимодействие в тройках. Игра по правилам	75 - 77 (27-29)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх: футболе	совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх футболе, мини-футболе	Текущий	Комплекс 3		
78	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Приемы формирования индивидуального стиля жизни	78 (1)	Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение и профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Тест по основам знаний 1	Повторить тему		
79-80	Спортивные игры волейбол – 8 часов	Комбинации из остановок и передвижений, основные технические приемы	79 - 80 (23)	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	совершенствование	Текущий	Комплекс 3		
81-83		Прямой нападающий удар, нападение через зоны	81 - 83 (46)	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Нападение	технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх волейболе	Текущий	Комплекс 3		

				через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
84-86		Групповое блокирование, нападение через зоны	84 - 86 (7 - 9)	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
87-88	Русская лапта – 10 часов	Тактика нападения	87 - 88 (10-11)	Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Игра по правилам	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	текущий	Комплекс 1		
89-90		Тактика защиты (обороны)	89 - 90 (12-13)	Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Верный способ удара и направление удара, удар на игрока плохо ловящего мяч,		текущий	Комплекс 1		
91-92		Групповые тактические действия	91 - 92 (14-15)	Расстановка игроков, взаимодействие двух-трех игроков при игровых ситуациях, командные действия <i>(Презентация 1)</i> Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Верный способ удара и направление удара, удар на игрока плохо ловящего мяч		текущий	Комплекс 1		
93-96		Игра по правилам	93 - 96 (16-19)	Игра в русскую лапту с применением тактики нападения и защиты		текущий	Комплекс 1		
97	Легкая атлетика – 5 часов	Прыжок в высоту	97 (20)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие		Текущий	Комплекс 4		

				скоростно- силовых способностей.					
98		Совершенство вание прыжка в высоту	98 (2 1)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки.ОРУ.Специал ьные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей	Совершенство вание в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега	Текущий	Комп лекс 4		
99		Закреплен ие прыжка в высоту	99 (2 2)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. ОРУ.Специальные беговые упражнения.		Оценка техники прыжка в высоту.	Комп лекс 4		
100		Метание гранаты	10 0 (2 3)	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых способностей. Биохимическая основа метания		Текущий	Комп лекс 4		
101			10 1 (2 4)	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей		«5»-22м, «4»-18м, «3»-16м	Комп лекс 4		
102		Кросс по пересечен ной местности с ориентиров анием	10 2 (2 5)	Кросс до 5 км с ориентированием по карте	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентировани я	Текущий	Комп лекс 4		

11 класс

№ уро ка	Наимено вание раздела програм мы	Тема урока	№ ур ок а	Элементы содержания урока	Содержание стандарта	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								План	Факт
1	Знания о физкульт урно- оздоровит ельной деятельн ости	Вводный инструкта ж по ТБ	1	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	индивидуальна я подготовка и требования безопасности	Текущий	Повт орить матер иал		
2		Основные законы РФ в области физическо й	2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,	Основы законодательст ва Российской Федерации в области физической	Текущий	Повт орить матер иал		

		культуры и спорта		туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой)	культуры, спорта, туризма, охраны здоровья				
3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	3	Ведение дневника самонаблюдения за развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Практическая работа № 1	Повторить материал		
4	Легкая атлетика – 9 часов	Спринтерский бег.	4	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега	Текущий	Комплекс 1		
5			5	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Текущий	Комплекс 1		
6			6	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.		«5» - 16,0 с.; «4» - 17,0 с.; «3» - 17,5 с.	Комплекс 1		
7			7	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.		Текущий	Комплекс 1		

8			8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		Текущий	Комп лекс 1		
9			9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		«5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см.	Комп лекс 1		
10		Метание гранаты.	10	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		Текущий	Комп лекс 1		
11			11	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		Текущий	Комп лекс 1		
12			12	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		«5» - 23 м; «4» - 19 м; «3» - 17 м.	Комп лекс 1		
13-14	Русская лапта – 8 часов	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	13	Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Игра по правилам (Презентация 1)	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	текущий	Комп лекс 1		
15-16			15-16			Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Верный способ удара и направление удара, удар на игрока плохо ловящего мяч,			
17-18		Групповые тактические действия в защите,	17-18	Расстановка игроков, взаимодействие двух-трех игроков при игровых ситуациях, командные действия (Презентация 1)		текущий	Комп лекс 1		

19-20		нападении	19 - 20	Расстановка игроков, взаимодействие двух-трех игроков при игровых ситуациях, командные действия		текущий	Комп лекс 1		
21	Спортивные игры: баскетбол - 7	Техническое приемы: передвижения и остановки игрока. Бросок, передачи и ведение мяча	21	Совершенствование технических приемов: передвижения и остановки игрока. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе	Текущий	Комп лекс 1		
22-23			22 - 23	Совершенствование технических приемов: передвижения и остановки, повороты игрока. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении различными способами. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий	Комп лекс 1		
24			24	Совершенствование технических приемов: передвижения и остановки, повороты игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди». Игра в баскетбол.		Текущий	Комп лекс 1		
25			25	Совершенствование технических приемов: передвижения и остановки с мячом, повороты игрока. Ведение мяча с изменением направления и последующим броском. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди», трех игроков. Игра в баскетбол.		Текущий	Комп лекс 1		

26			26	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2 x 1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий	Комп лекс1		
27			27	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий «5» - 10,10 мин; «4» - 11,40 мин; «3» - 12,00 мин.	Комп лекс 1		
28	Гимнастика - 10	Акробатические комбинации, равновесие на бревне, висы и упоры,	28 (1)	Акробатические комбинации: <i>девушки:</i> равновесие, два кувырка вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост, переворот в сторону; <i>юноши:</i> стойка на голове, руках, кувырок вперед в упор присев, два кувырка назад, переворот в сторону Равновесие на бревне: <i>девушки:</i> вскок на бревно, равновесие, прыжки, подскоки, повороты, соскок <i>Юноши:</i> подъем переворотом	совершенствование техники упражнений в	текущий	Комп лекс 2		

29-30			29 - 30 (2 - 3)	Акробатические комбинации: <i>девушки:</i> равновесие, два кувырка вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост, переворот в сторону; <i>юноши:</i> стойка на голове, руках, кувырок вперед в упор присев, два кувырка назад, переворот в сторону Равновесие на бревне: <i>девушки:</i> вскок на бревно, равновесие, прыжки, подскоки, повороты, соскок <i>Юноши:</i> подъем переворотом	индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	текущий	Комплекс 2		
31			31 (4)	Акробатическая комбинация		Оценка по технике исполнения	Комплекс 2		
32		Опорный прыжок	32 (5)	<i>Девушки:</i> через коня боком, <i>юноши:</i> через коня в длину ноги врозь		текущий	Комплекс 2		
33			33 (6)	<i>Девушки:</i> через коня боком, <i>юноши:</i> через коня в длину ноги врозь		текущий	Комплекс 2		
34			34 (7)	<i>Девушки:</i> через коня боком, <i>юноши:</i> через коня в длину ноги врозь		Оценка по технике исполнения	Комплекс 2		
35-37			35 - 37 (8 - 10)	Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы.		текущий	Комплекс 2		
38-42	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Комплексы упражнений на развитие силы мышц, комплекс упражнений по аэробике	38 - 42 (11 - 15)	Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп. Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой,	текущий	Комплексы упражнений		

				и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки	траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью				
43-47	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса комплекс упражнений по аэробике	43 - 47 (1 6-20)	<i>Атлетическая гимнастика (юноши):</i> комплексы упражнений на рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса <i>Аэробика (девушки):</i> композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	Текущий	Комплексы упражнений		
48		Упражнения по атлетической гимнастике	48 (2 1)	Упражнения по атлетической гимнастике: рывок и толчок гири, комплекс упражнений по аэробике		Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Оценка по технике исполнения	Комплексы упражнений	
49	Знания о спортивной оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Тренировочные занятия по баскетболу: содержание и направления деятельности	49 (1)	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий: по баскетболу, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) <i>(Презентация 2)</i>	Подготовка к соревновательной деятельности Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	Текущий	Повторить материал		
50			50 (2)	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. <i>(Презентация 3)</i>		"Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др."	Текущий	Повторить материал	

51-52	Спортивные игры баскетбол – 4 часа	Техническое приемы, зонная защита	51 - 52 (3 - 4)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе	Текущий	Комп лекс 4		
53-54			53 - 54 (5 - 6)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.		Текущий	Комп лекс 4		
55	Лыжная подготовка – 15 часов	Попеременные хода.	55 (7)	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствование техники передвижения на лыжах	Текущий	Комп лекс 3		
56			56 (8)	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Температурный режим. Развитие выносливости		Текущий	Комп лекс 3		
57		Одновременные хода	57 (9)	Одновременные хода. Попеременные хода. Развитие выносливости. Применение лыжных мазей.		Текущий	Комп лекс 3		
58			58 (10)	Одновременные хода. Попеременные хода. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие		Текущий	Комп лекс 3		

				выносливости					
59		Переход с попеременных на одновременные хода	59 (1 1)	Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода, попеременные хода. Развитие выносливости Особенности физической подготовки лыжника		Текущий	Комп лекс 3		
60			60 (1 2)	Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода, попеременные хода. Развитие выносливости		Текущий	Комп лекс 3		
61		Коньковый ход	61 (1 3)	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости. Элементы тактики: распределение сил, лидирование, обгон, финиш и др.		Текущий	Комп лекс 3		
62-63			62 - 63 (1 4-15)	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.		Текущий	Комп лекс 3		
64-65		Преодоление подъемов и препятствий	64 - 65 (1 6-17)	Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.		Текущий	Комп лекс 3		
66-69		Прохождение дистанции до 5 км	66 - 69 (1 8-21)	Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км		Текущий	Комп лекс 3		
70	Способы спортивно-оздоровительной	Тестирование физических качеств	70 (2 2)	Тестирование специальных физических качеств	индивидуальная подготовка	Практическая работа № 4	Комп лекс упражнений		

	деятельности								
71	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Определение уровня физической и умственной работоспособности	71 (23)	Наблюдения за индивидуальным здоровьем (физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	Практическая работа № 2	Комплекс упражнений		
72-73	Единоборства – 2 часа	Основные средства защиты и самообороны	72 - 73 (24-25)	Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	текущий	Комплекс упражнений		
74	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Самомассаж верхних и нижних конечностей	74 (26)	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа	Практическая работа № 3	Повторить упражнения		
75-77	Спортивные игры: футбол – 3 часа	Техническое приемы: удары, передачи, расстановка игроков, взаимодействие в тройках. Игра по правилам	75 - 77 (27-29)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх: футболе	совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх футболе, мини-футболе	Текущий	Комплекс 3		
78	Знания о физкультурно-оздоровительной	Приемы формирования индивидуального	78 (1)	Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного	сохранение творческой активности и долголетия, предупреждени	Тест по основам знаний 1	Повторить тему		

	деятельности	стиля жизни		психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	и профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.				
79-80	Спортивные игры волейбол – 8 часов	Комбинации из остановок и передвижений, основные технические приемы	79 - 80 (2 - 3)	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	совершенствовани	Текущий	Комплекс 3		
81-83		Прямой нападающий удар, нападение через зоны	81 - 83 (4 - 6)	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх волейболе	Текущий	Комплекс 3		
84-86		Групповое блокирование, нападение через зоны	84 - 86 (7 - 9)	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
87-88	Русская лапта – 10 часов	Тактика нападения	87 - 88 (1 0-	Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Игра по правилам		текущий	Комплекс 1		

			11)						
89-90		Тактика защиты (обороны)	89 - 90 (1 2-13)	Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Верный способ удара и направление удара, удар на игрока плохо ловящего мяч,	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	текущий	Комп лекс 1		
91-92	Групповые тактические действия	91 - 92 (1 4-15)	Расстановка игроков, взаимодействие двух-трех игроков при игровых ситуациях, командные действия <i>(Презентация 1)</i> Передачи и ловля мяча, перебежки, удары битой по мячу, осаливание игрока. Верный способ удара и направление удара, удар на игрока плохо ловящего мяч	текущий		Комп лекс 1			
93-96	Игра по правилам	93 - 96 (1 6-19)	Игра в русскую лапту с применением тактики нападения и защиты	текущий		Комп лекс 1			
97	Легкая атлетика – 5 часов	Прыжок в высоту	97 (2 0)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей.	Совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега	Текущий	Комп лекс 4		
98		Совершенствование прыжка в высоту	98 (2 1)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки.ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей		Текущий	Комп лекс 4		
99		Закрепление прыжка в высоту	99 (2 2)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. ОРУ.Специальные беговые упражнения.		Оценка техники прыжка в высоту.	Комп лекс 4		
100		Метание гранаты	10 0 (2 3)	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых способностей. Биохимическая основа метания		Текущий	Комп лекс 4		

101			10 1 (2 4)	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		«5»-22м, «4»-18м, «3»-16м	Комп лекс 4		
102		Кросс по пересеченной местности с ориентированием	10 2 (2 5)	Кросс до 5 км с ориентированием по карте	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	Текущий	Комп лекс 4		

Контрольно-измерительные материалы.

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

3. Действующий президент МОК:

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Лорд Майкл Килланин.

4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

- а. США;
- б. Китай;
- в. Великобритания;
- г. Россия.

5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...

- а. спортивной гимнастике;
- б. художественной гимнастике;
- в. синхронном плавании;
- г. лёгкой атлетике.

6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

7. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

- а. Токио;
- б. Чикаго;

- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

10. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению скорости движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а. физической нагрузкой;
- б. интенсивностью физической нагрузки;
- в. моторной плотностью урока;
- г. общей плотностью урока.

13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

14. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

16. С помощью какого теста определяется ловкость?

- а. 6-ти минутный бег;
- б. подтягивание;

- в. челночный бег;
- г. бег 100 метров.

17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. специальной выносливости;
- б. скоростной выносливости;
- в. общей выносливости;
- г. элементарных форм выносливости.

19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».

20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. координацию;
- б. быстроту;
- в. выносливость;
- г. гибкость.

21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- а. индивидуальный;
- б. дозированный;
- в. повторный;
- г. рациональный.

22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а. подводящими;
- б. корригирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а. время выполнения двигательного действия;
- б. продолжительность сна;
- в. коэффициент выносливости;
- г. величина частоты сердечных сокращений.

24. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а. 120 ударов в минуту;

- б.140 ударов в минуту;
- в.160 ударов в минуту;
- г.160 и выше ударов в минуту.

25. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

26. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

27. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

28. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x18м.

29. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1.Функциональная подготовка организма;
2. Разучивание двигательных действий;
3. Коррекция осанки;
4. Воспитание физических качеств;
5. Восстановление работоспособности;
6. Активизация внимания.

- а. 1, 4.
- б. 2, 4.
- в. 2, 6.
- г. 3, 5.

30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а. физиологической;
- б. по признаку спортивной специализации;
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г. биомеханической.

(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

31. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...

32. Расстояние по фронту между занимающимися называется...
33. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...
34. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...
35. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
36. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом...

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Ключ ответов (9-10-11 классы)

БЛАНК ОТВЕТОВ

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	21	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	22	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	23	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	24	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	25	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
11	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	26	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	27	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	28	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
14	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	29	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
15	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	30	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г

Задания в открытой форме

31 строем

32 интервалом

33 гибкость

34 роста

35 кувырок

36 палестра