МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования и науки Алтайского края

Министерство образования и науки Алтайского края АНО Центр Семьи и Детства "Растём Вместе" ЧОУ "Барнаульская классическая школа"

РАССМОТРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический	Паутова А.А
совет	Приказ №81
Протокол12	от "31" 08 2022 г.
от "31" 08 2022 г	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 10-11 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ткаченко Николай Вадимович, учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

программа по физической культуре разработана соответствии с Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего среднего (полного) общего образования (приказ МОРФ от 05.03.2004 № 1089), приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897», Уставом Частного Общеобразовательного Учреждения «Барнаульская классическая школа», примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы (В.И.Лях, А.А Зданевич) к УМК для учащихся 10-11 х классов общеобразовательных учреждений.

Цели и задачи учебной программы «Физическая культура»

Целью рабочей программы является 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.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей

трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыщущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание. таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении

других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география туризм, выживание в природе;
- химия процессы дыхания;
- физика природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история история Олимпийских игр, история спорта;
- математика расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» решаютсятакже ключевые задачи личностного и познавательного, социального и коммуникативного развития, которое предопределяется целенаправленной организацией учебной деятельности, форм сотрудничества и взаимодействия его участников в педагогическом процессе.

ориентиры учебного «Физическая Ценностные предмета культура»соответствуют основным требованиям Стандарта. Личностные отражаются индивидуальных качественных В 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов И потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве:

- воспитаниеобщекультурной и российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизировать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- усиление мотивации к социальному познанию и творчеству. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 перенапряжения 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 физкультурнооздоровительные 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 пере движений;
- 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:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Описание методов, приемов и средств организации учебновоспитательного процесса, проведения занятий

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательнопознавательной, образовательно-предметной и образовательнотренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Методы обучения

В процессе обучения применяются методы (продуктивные и репродуктивные)физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала, упражнений (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.);
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

• игровой и соревновательный.

С целью проверки знаний используются следующие методы:

- **Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.
- Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

В процессе обучения физического воспитания используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

• информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Описание места и роли учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Примерным учебным планом для образовательных учреждений учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и изучается с 10 по 11 класс по 3 часа в неделю. Рабочая программа в 10 классе рассчитана на 102 учебных часа (34 учебные недели, 3 часа в неделю), в т. ч. 3 часа в неделю (78 часов в год) отданы на Базовую часть программы, а именно: Основы знаний по физкультуре, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка. З час в неделю (24 часа в год) отданы на развитие основных физических качеств, на основе подвижных игр и упражнений из отдельных видов спорта: легкая атлетика, футбол, баскетбол и т.д.

Уровень обучения – базовый.

Срок реализации рабочей учебной программы – два учебных года.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащённостью общеобразовательного учреждения невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине), лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, уроки данных тем перенесены на другие разделы равномерно и, соответственно, увеличено количество уроков.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№	Разделы, темы	Количество часов (уроков)				
п/п		10	11	Всего		
1	Основы знаний о физической	7	7	14		
	культуре					
2	Легкая атлетика	23	23	46		
3	Гимнастика	18	18	36		
4	Спортивные игры. Баскетбол	15	15	30		
5	Волейбол	7	7	14		
6	Элементы единоборства	8	8	16		
7	Лыжная подготовка	17	17	34		
8	Футбол	4	4	8		
9	Гандбол	3	3	6		
10	Всего	102	102	204		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 класс (102 ч.) 11 класс (102ч.)

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей (1—2 ч в четверти).

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей

индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2.Легкая атлетика (42 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики (48 ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

 $Bucы\ u\ ynopы:$ вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4.Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется технико-тактических взаимодействий в нападении Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры процесс разностороннего развития координационных и продолжается процессов, способностей, психических кондиционных нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на техник тактику развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованим ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

занятий чаще используются процессе индивидуальные И дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях чаще применяется метод круговой тренировки, используя направленные развитие упражнения мячом. на конкретных совершенствование кондиционных способностей, координационных И основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Баскетбол (42 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол (ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Лыжная подготовка (ч)

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

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.

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 движений, формированию культуры 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, аргументировано 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.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения действиям физических двигательным И воспитания качеств, формы современные построения занятий И систем занятий физическими упражнениями функциональной \mathbf{c} разной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать

	демонстрировать	ı	1
Физические	Физические	мальчики	девочки
способности	упражнения		
Скоростные	Бег 30 м	5,0 c	5,4 c
	Бег 60 м с высокого старта с	9,2	10,2
	опорой на руку, с		
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 c
Силовые	Лазанье по канату на	12	
	расстояние 6 м, с Прыжок в		
	длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из		
	положения лежа на спине, руки		18
	за головой, кол-во раз		
	Подтягивание из виса на	10 раз	
	высокой перекладине		
	Подтягивание в висе лежа на		14 раз
	низкой перекладине, раз		
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К вынослиности	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	
К координации	Последовательное выполнение	10,0	14,0
	пяти кувырков, с		
	Бросок малого мяча в		
	стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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.

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 опенки.

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.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы:

- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение

знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «**5**» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «**4**» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «**3**» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень конкретных учащихся. При прогнозировании достижений скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости беге умеренной В интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурнооздоровительную деятельность, сдвиги В показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурнооздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

Баллы	тся следующим образом: Уровни усвоения учебного материала					
	практический курс	теоретический курс				
"5" -	упражнение выполнено					
отлично	правильно, легко, уверенно, в нужном ритме	раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника; - есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей; - рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов); - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.				
''4'' -	упражнение выполнено	раскрыто основное содержание				
хорошо	правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;	материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; - определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.				
"3" - удовлетвор ительно	упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в	усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; - определения понятий не достаточно четкие;				

	I			
	направлении амплитуды и других	- не используются в качестве		
	характерных движения – скорости,	доказательства выводы и обобщения		
	силы или наблюдается заметная	или допускаются ошибки при их		
	скованность движения	изложении, неумело применяются		
		полученные знания в жизненных		
		ситуациях, но могут быть устранены		
		с помощью учителя;		
		- допускаются ошибки и нет		
		точности в использовании научной		
		терминологии и определении		
		понятий		
''2'' – неуд.	упражнение выполнено не	- не раскрыл основное содержание		
	правильно, с нарушением схемы	учебного материала;		
	движения, с двумя-тремя	- не дал ответы на вспомогательные		
	значительными ошибками, с	вопросы учителя;		
	пропуском отдельных элементов.	- при проверке выполнения Д.З. не		
		ответив не на один из вопросов;		
		- допускаются грубые ошибки в		
		определении понятий и		
		использовании терминологии.		

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Контрольно – диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Скоростные	Бег 30м,60м Прыжки на скакалке за 1 мин.
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа
4.	Выносливость	Бег 1000м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя
6.	Силовые	Подтягивание Метание набивного мяча

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

N	физическ	Контрол	Возрас В	рас Уровень					
	ие	ьное	T,	Юноши Девушки				ч	
п	способно	упражне	лет	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
/	сти	ние	0101	тизкии	Среднии	Высокии	тизкии	Среднии	Высокии
П		(тест)							
1	Скоростн	Бег 30 м,	16	5,2 -и	5,1—4,8	4,4 и	6,1 и	5,95,3	4,8 и выше
1	ые	c c	17	ниже	5,0—4,7	выше	ниже	5,9—5,3	4,8
	DI C		1,	5,1	2,0 1,7	4,3	6,1	0,5 0,5	1,0
2	Координа	Челночны	16	8,2 и	8,0—7,7	7,3 и	9,7 и	9,3—8,7	8,4 и выше
	ционные	й бег 3 х	17	ниже	7,9—7,5	выше	ниже	9,3—8,7	8,4
		10 м, с		8,1		7,2	9,6		,
3	Скоростн	Прыжки в	16	180 и	195—	230 и	160 и	170—	210 и выше
	о-силовые	длину с	17	ниже	210	выше	ниже	190	210
		места, см		190	205—	240	160	170—	
					220			190	
4	Вынослив	6-	16	1300 и	1050—	900 и	1500 и	1300—	1100 и
	ость	минутный	17	выше	1200	ниже	выше	1400	ниже
		бег, м		1300	1050—	900	1500	1300—	1100
					1200			1400	
5	Гибкость	Наклон	16	5 и	9—12	15 и выше	7 и	12—14	20 и выше
		вперед из	17	ниже	9—12	15	ниже	12—14	20
		положени		5			7		
		я стоя, см							
6	Силовые	Подтягив	16	4 и	8—9	11 и выше			
		ание:	17	ниже	9—10	12			
		на		5					
		высокой							
		переклади							
		не из							
		виса, кол-							
		во раз							
		(юноши),							
		на низкой	16				би	13—15	18 и выше
		переклади	17				ниже	13—15	18
		не из виса					6		
		лежа, кол-							
		во раз							
		(девушки)							

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре 10-11 класса

УМК для ученика	• Физическая культура 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под редакцией В.И.Ляха6-е издМ.: Просвещение, 2017. – 237 с.: ил.
УМК для учителя	• Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2017 127 с.
Дополнительная литература	
Информационные источники	<pre>http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/; http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/; http://school-collection.edu.ru/</pre>
Учебно-лабораторное оборудование	-

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10класс

Учебно-практическое оборудование

- 1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- 2. Стенка гимнастическая
- 3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 4. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- 5. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса
- 6. Скакалка детская
- 7. Палка гимнастическая
- 8. Мат гимнастический
- 9. Козел гимнастический
- 10. Кегли
- 11. Обруч детский
- 12. Рулетка измерительная
- 13. Щит баскетбольный тренировочный
- 14. Сетка волейбольная
- 15. Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 16. Аптечка
- 17. Компьютерные презентации по темам.

Лист внесения изменений в программу по физической культуре 11 класс

Учитель

Название	Дата проведения	Причина	Корректирующие	Дата проведения
раздела, темы	по плану	корректировки	мероприятия	по факту
	ı	1	1	1

Лист экспертной оценки рабочей программы по предмету Учебный предмет Составитель программы Класс (классы)_ Эксперт 20 Дата заполнения « » ГОД Критерии оценивания Отметки и замечания эксперта 1. Наличие пояснительной записки: - цель программы - изменения, внесенные в программу и их обоснование - количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа 2. Планируемые результаты на конец обучения в каждом классе отражают: - метапредметные и личностные результаты - уровневый подход к достижению предметных результатов: «Ученик научится», «Ученик получит возможность научиться» 3. Содержание учебного предмета (краткое описание каждой темы, конкретизация всех дидактических единиц содержания) 4. В тематическом плане отражены: -количество часов на изучение каждого раздела, темы - количество контрольных, лабораторных работ - примечание и корректировка 5. В рабочей программе отражено: - учебно – методическое обеспечение образовательного процесса 6. Грамотность оформления РП: - соответствие требованиям информационной грамотности - содержание разделов соответствует их назначению - текст РП структурирован - текст изложен логично, не содержит повторов - текст представлен технически грамотно

Выводы эксперта:	

		Кален,	дарно – тематичес 10 клас		ие	
NC.	N C	11				П
№ урока	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные		ата Фактически	Примечания (корректировка)
		TITE.	работы			
		JIE	ГКАЯ АТЛЕТ	ГИКА.17(Ч)		
1	1.1.	Общие правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике				
		безопасности на уроках физкультуры и при				
		занятиях лёгкой атлетикой. Состояние здоровья и уровень				
		физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях.				
		Физическая культура – важная часть культуры общества.				
2	1.2.	Высокий старт до 40 м. Доврачебная помощь при травмах.				
3	1.3.	Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Дозирование нагрузки.				
4	1.4	Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег с ускорением, с изменением темпа и				
5	1.5	ритма шагов. Бег на результат на 100 метров.				
6	1.6.	Эстафетный бег.				
7	1.7	Бег 100 м. Физическая культура личности, её основные				
8	1.8.	составляющие. Метание гранаты с места.				
9	1.9.	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега.				
10	1.10.	Метание мяча (вес 150 гр.), теннисного мяча.				
11	1.11.	Бросок набивного мяча из различных положений на дальность и заданное расстояние.				
12	1.12.	Кроссовая подготовка.				
13	1.13.	Прыжок в длину и высоту с разбега. Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и				
		физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима.				
14	1.14.	Прыжок в длину с 13 -				

	Г	15	Г	Т		1
1.7	1.15	15 шагов разбега.				
15	1.15.	Прыжок в высоту с 9 - 11 шагов разбега.				
16	1.16.	Бег в равномерном и		+		
10	1.10.	переменном темпе 20 –				
		25 минут (юноши), 15 –				
		20 минут (девушки).				
17	1.17.	Бег на 3000 метров				
		(юноши), 2000 метров				
		(девушки). Условия и				
		факторы, от которых				
		зависит уровень				
		развития физической				
		культуры личности. Физические				
		упражнения как фактор				
		расширения				
		возможностей				
		организма.				
		Профилактика				
		заболеваний.				
		Спорт	ивные игры.	Баскетбол(1	15ч)	
10	2.1	Тп	Т			T
18	2.1	Правила техники безопасности в				
		баскетболе. Челночный				
		бег 3 по 10 м. Варианты				
		ловли и передачи мяча				
		без сопротивления и с				
		сопротивлением (в				
		различных				
		построениях).				
19	2.2	Передача мяча одной				
		рукой снизу. Понятие				
		«здоровье» и характеристика				
		факторов, от которых				
		оно зависит.				
20	2.3	Передача мяча одной				
		рукой сбоку.				
21	2.4	Ведение мяча без				
		сопротивления и с				
		сопротивлением защитника. Действия				
		против игрока без мяча				
		и игрока с мячом.				
22	2.5	Перевод мяча перед				
		собой.				
23	2.6	Бросок одной и двумя				
		руками в прыжке.				
		Варианты бросков мяча				
		без сопротивления и с				
		сопротивлением				
24	2.7	защитника.				
24	2.7	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с				
		близкого расстояния.				
25	2.8	Броски мяча после двух				
23	2.0	шагов и в прыжке со				
		среднего расстояния, с				
		дальней дистанции.				
` I		дальней дистанции.				

26		TTT 1 V C				
	2.9	Штрафной бросок одной рукой от головы.				
27	2.10	Вырывание и				
41	2.10	выбивание мяча.				
		Комбинация трёх				
		игроков – «восьмёрка».				
		Игра по упрощённым				
		правилам баскетбола.			 	
28	2.11	Совершенствование				
		техники перемещений и				
		владения мячом.				
		Комбинации из				
	- 10	освоенных элементов.				
29	2.12	Командное нападение.				
30	2.13	Взаимодействие с				
21	2.14	заслоном.				
31	2.14	Индивидуальные и				
		групповые действия в				
		защите и нападении. Личная система				
		защиты.				
32	2.15	Командные действия в				
<i>5</i> 2	2.10	защите и нападении.				
		Игра по правилам.				
		Физические				
		упражнения, которые				
		приносят наибольшую				
		пользу.				
_			5 V	- / - \		
			Волей	бол(7ч)		
33	3.1	Техника безопасности	Волей(бол(7ч)		
33	3.1	на уроках волейбола.	Волей	5 0л(7ч)		
		на уроках волейбола. Прыжки через скакалку.	Волей	бол(7ч)		
33	3.1	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование	Волей	бол(7ч)		
		на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и	Волей	бол(7ч)		
		на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты	Волей	бол(7ч)		
		на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая	Волей(бол(7ч)		
34	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача.	Волей	бол(7ч)		
		на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Волей	5ол(7ч)		
34	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача.	Волей	5ол(7ч)		
34	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарно-	Волей	бол(7ч)		
34	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарно- гигиенические	Волей	бол(7ч)		
34	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарно- гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	Волей	бол(7ч)		
34	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий	Волей	5ол(7ч)		
35	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар. Нападающий удар	Волей	5ол(7ч)		
35	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом.	Волей	5ол(7ч)		
35	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование.	Волей	бол(7ч)		
34 35 36 37	3.2 3.3 3.4 3.5	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар. Нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка.	Волей	бол(7ч)		
35	3.2	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар. Нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные	Волей	5ол(7ч)		
34 35 36 37	3.2 3.3 3.4 3.5	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные тактические действия в	Волей	5ол(7ч)		
34 35 36 37	3.2 3.3 3.4 3.5	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации	Волей	5ол(7ч)		
34 35 36 37	3.2 3.3 3.4 3.5	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных	Волей	бол(7ч)		
34 35 36 37 38	3.2 3.3 3.4 3.5 3.6	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов.	Волей	бол(7ч)		
34 35 36 37	3.2 3.3 3.4 3.5	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Индивидуальные,	Волей	бол(7ч)		
34 35 36 37 38	3.2 3.3 3.4 3.5 3.6	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Индивидуальные, групповые и командные	Волей	5ол(7ч)		
34 35 36 37 38	3.2 3.3 3.4 3.5 3.6	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	Волей	5ол(7ч)		
34 35 36 37 38	3.2 3.3 3.4 3.5 3.6	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Волей	5ол(7ч)		
34 35 36 37 38	3.2 3.3 3.4 3.5 3.6	на уроках волейбола. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты подачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	Волей	5ол(7ч)		

		профилактике				
		профилактике травматизма при				
		занятиях физическими				
		упражнениями. Учебная				
		игра в волейбол.		<u> </u>		
			Гандбо	ол(3ч)		
40	4.1	Совершенствование				
		ловли и передачи мяча.				
		Варианты ведения мяча.				
		Индивидуальная и коллективная тактика				
		нападения, защиты.				
		Комбинации.				
41	4.2	Совершенствование				
		техники бросков мяча (с				
		места, в прыжке, в падении). Понятие				
		объем, интенсивность				
		физической нагрузки.				
		Игра по упрощенным				
		правилам.				
42	4.3	Совершенствование				
		техники защитных действий. Выбивание и				
		отбор мяча.				
		Индивидуальные,				
		групповые и командные				
		действия в нападении и				
		защите. Учебная игра.		7507(Av)		
			Ψy	тбол(4ч)		
43	5.1	Совершенствование				
		техники передвижений,				
		остановок, поворотов и стоек.				
44	5.2	Совершенствование				
	0.2	техники ударов по мячу				
		и остановок мяча.				
		Действия против игрока				
		без мяча и игрока с мячом.				
45	5.3	Совершенствование				
13	3.3	техники ведения мяча.				
		Комбинации из				
		освоенных элементов.				
1.6	7 4	Учебная игра.				
46	5.4	Совершенствование техники защитных				
		действий.				
		Индивидуальные,				
		групповые и командные				
		тактические действия в				
		нападении и защите. Учебная игра.				
			знаний о ф	изической	культуре(2ч)	-
47	6.1	Способы регулирования				
		физической нагрузки.				
		Контроль и				

		and the transfer of the			T	
48	6.2	самоконтроль. Понятия «адаптивная				
48	0.2	физическая культура»				
		её основные виды.	İ			
		История и	İ			
		характеристика	İ			
		адаптивного спорта.	İ			
		Адаптивная	İ			
		реабилитация.				
			ыжная подго	товка.(17ч)	1	1
		T		T	T	1
49	7.1	Правила поведения и				
		техники безопасности	İ			
		по лыжной подготовке.	 			
50	7.2	Переход с				
		одновременных ходов	İ			
<i>E</i> 1	7.2	на попеременные.				
51	7.3	Прямой переход.	 			
52	7.4	Прямой переход.				
53	7.5	Переход с прокатом.				
		Контроль и				
		самоконтроль переносимости				
		физических нагрузок по				
		внешним и внутренним				
		признакам утомления,	İ			
		по ЧСС, частоте				
		дыхания, с помощью				
		функциональных проб.				
54	7.6	Переход с прокатом.				
55	7.7	Переход с				
		неоконченным толчком	İ			
		одной палкой.				
56	7.8	Переход с				
		неоконченным толчком				
		одной палкой.	<u> </u>			
57	7.9	Перешагивание				
		небольшого	İ			
		препятствия прямо и в				
58	7.10	сторону. Перепрыгивание в				
30	7.10	сторону.				
59	7.11	Преодоление пологих и				
39	7.11	малопокатых склонов,	İ			
		препятствий.				
60	7.12	Преодоление				
00	7.12	среднепокатых склонов,				
		препятствий.				
61	7.13	Преодоление				
		сильнопокатых и				
		крутых склонов,	İ			
		препятствий.				
62	7.14	Подъемы средней				
		протяженности.	 			
63	7.15	Преодоление длинных				
		подъемов.				
64	7.16	Прохождение				
		дистанции до 3 км.	_			
65	7.17	Прохождение	İ			
		дистанции до 5 км				
		(девушки), до 6 км				1

		(юнони) Факторы	1			
		(юноши). Факторы, определяющие				
		величину нагрузки.				
			 1 энэний о ф	 изипеской і	сультуре(2ч)	
		Основь	л знании о ф	изической г	хультуре(24)	
66	8.1	Основные формы и				
		виды физических				
		упражнений.				
67	8.2	Основы организации				
		двигательного режима.				
		Режим дня. Возрастные				
		нормы суточной двигательной				
		активности				
		школьников.				
		школышков.	Гимнаст	 ика(18)		<u> </u>
68	9.1	Правила техники				
		безопасности на уроках				
		гимнастики. Оказание				
		первой помощи при				
		травмах. Основы				
		биомеханики				
		гимнастических упражнений. Лазанье по				
		канату.				
69	9.2	Совершенствование	1			
0)	7.2	строевых упражнений.				
		Подтягивание на				
		перекладине.				
		Упражнение в висе и				
		упоре на руках.				
70	9.3	Подъем в упор силой.				
71	9.4	Вис согнувшись,				
		прогнувшись сзади.				
		Вредные привычки и их				
		опасность для здоровья				
		человека.				
72	9.5	Подъём разгибом до				
		седа ноги врозь. Подъем				
		переворотом. Упражнения в				
		равновесии.				
73	9.6	Сгибание и разгибание				
13	7.0	рук в упоре на брусьях.				
		Упражнения на брусьях.				
74	9.7	Прыжок ноги врозь				
	J.,	через коня (юноши).				
		Прыжок углом толчком				
		одной ногой (девушки).				
75	9.8	Прыжок ноги врозь				
		через коня (юноши).				
		Прыжок углом толчком				
		одной ногой (девушки).				
76	9.9	Длинный кувырок через				
77	0.10	препятствие.	 			
77	9.10	Стойка на руках				
		(юноши). Стойка на				
		плечах из седа ноги				
		врозь (юноши). Челночный бег 3 по 10				
	1	телночиви ост э по то	1			1

		1.0				1
70	9.11	М.				
78	9.11	Кувырок назад через				
79	9.12	стойку на руках.				
19	9.12	Соскок махом назад (юноши). Подъем в				
		упор, вис углом, равновесие, соскок				
		махом (девушки).				
80	9.13	Прыжок в длину с				
80	9.13	места. Прыжки в				
		глубину с высоты				
		(юноши). Сед углом.				
		Стойка на лопатках.				
		Стоя на коленях наклон				
		назад. Комбинации				
		(девушки).				
81	9.14	Переворот боком. Вред				
0.2		употребления				
		наркотиков, алкоголя,				
		табакокурения,				
		анаболических				
		препаратов.				
82	9.15	Упражнения с				
		набивными мячами,				
		гантелями и т.п.				
		(юноши). Комбинации				
		упражнений с				
		обручами, лентами,				
		скакалкой, большими				
		мячами (девушки).				
83	9.16	Акробатические				
0.4	0.17	комбинации.				
84	9.17	Акробатические				
		упражнения. Сгибание				
		и разгибание рук в				
85	9.18	упоре лежа.				
83	9.18	Подъем туловища из положения лежа.				
				U	(2)	
		Основы зн	аний о физич	іеской культ	гуре(24)	
0.6	10.1	C				
86	10.1	Способы регулирования				
		массы тела человека.				
		Методика применения				
		упражнений по увеличению или				
		снижению массы тела.				
87	10.2	Понятие телосложения				
67	10.2	и характеристика его				
		основных типов.				
		Системы занятий				
		физическими				
		упражнениями,				
		направленные на				
		изменение				
		телосложения и				
		улучшение осанки.				
		Методы контроля.				
_		Эл	ементы един	оборств(8ч)		
		1_		1	1	T
88	11.1	Правила техники				
		оезопасности. Общая		Ĺ		
		безопасности. Общая				

						T
		физическая подготовка. Гигиена борца.				
89	11.2	Приемы самостраховки.				
0)	11.2	Наклон вперед из				
		положения стоя.				
90	11.3	Переворачивание с				
		захватом рук сбоку.				
91	11.4	Переворачивание с				
02	11.5	захватом на рычаг.				
92	11.5	Передняя подножка. Методы контроля за				
		изменением				
		показателей				
		телосложения.				
93	11.6	Бросок через бедро.				
		Силовые упражнения и				
0.4	11.5	единоборства в парах.				
94	11.7	Задняя подножка. Удар				
		кулаком в голову. Сгибание и разгибание				
		рук в упоре лежа.				
95	11.8	Защита от удара				
		кулаком в голову.				
		Защита от удара ножом				
		сверху.				
		Основы зн	аний о физи	ческой кулі	ьтуре(1ч)	
	1	T ~	1			1
96	12.1	Современное				
		олимпийское и физкультурно-массовое				
		движение. Сведения об				
		истории древних и				
		современных				
		олимпийских игр.				
			Легкая атл	етика(6ч)		
97	13.1	Техника безопасности		<u> </u>	<u> </u>	
97	13.1	на уроках легкой				
		атлетики. Бег с				
		препятствиями,				
		гандикапом. Эстафеты.				
98	13.2	Низкий старт.				
		Стартовый разбег. Бег				
		100 м. Бег в парах, группой.				
99	13.3	Метание гранаты с				
99	13.3	места, с четырех шагов				
		разбега, с полного				
		разбега. Понятия:				
		олимпийское движение,				
		Олимпийские игры,				
		Международный				
100	13.4	олимпийский комитет.				
100	13.4	Эстафетный бег. Прыжки в длину с				
		разбега.				
102	13.6	Бег в равномерном				
		темпе 20 мин.				
		(девушки), 25 мин.				
-		(юноши).	1	1	1	

		Кален	дарно – тематичес 11 клас		ие	
№	№ в	Наименование	Лабораторные,	Л	ата	Примечания
урока	разделе	разделов, темы	практические,	По плану	Фактически	(корректировка)
<i>J</i> 1	1 ~	уроков	контрольные	(неделями)		(11 1)
			работы	,		
		ЛЕ	ГКАЯ АТЛЕ	ГИКА.15(Ч)		
1	1.1.	Правила эксплуатации				
		спортивных залов,				
		пришкольной				
		площадки, и стадиона. Инструктаж по технике				
		безопасности на уроках				
		физкультуры и при				
		занятиях лёгкой				
		атлетикой. Правовые				
		основы физической				
		культуры и спорта.				
2	1.2.	Высокий старт до 40 м.				
		Физическая культура				
		личности, её основные составляющие.				
3	1.3.	Низкий старт,				
3	1.5.	стартовый разгон до 40				
		M.				
4	1.4	Низкий старт,				
		стартовый разгон до 40				
		M.				
5	1.5	Бег 100 метров на результат.				
6	1.6.	Низкий старт от 70 до				
		80 метров				
7	1.7	Эстафетный бег.				
8	1.8.	Метение гранаты с места.				
9	1.9.	Метание гранаты с 4-5				
		бросковых шагов.				
10	1.10.	Метание гранаты с				
		полного разбега.				
11	1.11.	Метание гранаты на дальность.				
12	1.12.	Кроссовая подготовка.				
13	1.13.	Прыжок в длину и				
		высоту с разбега.				
14	1.14.	Прыжок в длину с 13 - 15 шагов разбега.				
15	1.15.	Бег на 3000 м. (юноши),				
13	1.13.	2000 м. (девушки).				
		Спорт	ивные игры.	Баскетбол(1	15 4)	
16	2.1	Правила техники				
		безопасности в				
		баскетболе. Челночный				
		бег 3 по 10 м.				
17	2.2	Передача мяча одной				
10	2.2	рукой снизу.				
18	2.3	Передача мяча одной				

19			nyroŭ chory				
COOPDOTESSTREEM SAIRLY COOPDOTESSTREEM SAIRLY COOPDOTESSTREEM SAIRLY COOPDOTESSTREEM	10	2.4	рукой сбоку.				
20	19	2.4					
20 2.5 Неревод мяча перед собой.			_				
20 2.5 Перевод мята перед собой. 2.1 2.6 Варианты бросков мята. 2.2 2.7 Вроски мята перед собой. 2.1 2.6 Варианты бросков мята. 2.2 2.7 Вроски мята после двух шагов и в прызке с банизкого реастолини. 2.3 Приски мята после двух шагов и в прызке с о средатето и дальяето расстояния. 2.1 1 1 1 1 1 1 1 1 1							
2.5 Перевод мена перед 1.5			-				
21 2.6 Варыянта бросков мача.	20	2.5					
2.6 Варианты бросков мача.	20	2.3	_				
23	21	2.6					
Виштов и в пракже с бизкого расстояния.							
2.8 Броски муна после двух шагов и в правжее со среднего и дальнего расстоиния.	22	2.7					
2.8 Вроски мита после двух дагото и в правъже со среднего и дальнего расстояния.							
шагов и в правжее со среднего и дальнего расстояния.	23	2.8					
Совершенти и дального расстояния Совершенти и дального расстояния Совершенти и дального дальног	23	2.6					
2.4 2.9 Шграфной бросок.							
2.9 Пграфной бросок.							
25	24	2.9					
Выбивание мача.							
26 2.11 Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	23	2.10	выбивание мяча.				
2.11 Совершенствование техники перемещений и владения мячом.							
Техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие с заслоном. Взаимодействие с заслоном. Взаимодействие и западении. Учебная игра. Взаимодействие и нападении. Учебная игра. Взаимодействие и нападении. Учебная игра. Взаимодействия в запите и нападении. Учебная игра. Взаимодействия в запите и нападении. Учебная игра. Взаимодействия в запите и нападении. Учебная игра. Взаимодействия в запите и нападении. Учебная игра. Взаимодействия в запите и нападении. Учебная игра. Взаимодействия в запите и нападении. Учебная игра. Взаимодействия в запите и нападении. Взаимодействия в запите и нападении. Взаимодействия в запите и нападении. Взаимодействия в запите и нападении. Взаимодействия в нападении. Взаимодействия в нападении. Взаимодействия в нападении. Учебная игра. Взаимодействия в нападении. Взаимодействия в нападении. Учебная игра. Взаимодействия в нападении. Взаимодействия в нападении. Взаимодействия в нападении. Взаимодействить на падемодействия в нападении. Взаимодействить на падемодействить	26	2.11					
27 2.12 Командное нападение.							
2.12 Командное нападение.							
2.13 Взаимодействие с заслойом.	27	2.12					
29		2.13					
Трупповые действия в защите и нападении. Учебная игра. 30 2.15 Командные действия в защите и нападении. Учебная игра. 31 3.1 Техника безопасности на уроках волейбола. Варианты подачи. 32 3.2 Совершенствование техники приема и передач мяча. 33 3.3 Верхияя прямая подача. 34 3.4 Прямой нападающий удар. Удар с переводом. 35 3.5 Блокирование. Страховка. Учебная игра. 36 3.6 Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. 38 Гандбол(3ч)							
Защите и нападении. Учебная игра. Волейбол(7ч)	29	2.14	Индивидуальные и				
30 2.15 Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.							
30 2.15 Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.							
Защите и нападении.							
Волейбол(7ч)	30	2.15					
Волейбол(7ч) 31							
3.1 Техника безопасности на уроках волейбола. Варианты подачи. 32 3.2 Совершенствование техники приема и передач мяча. 33 З.3 Верхняя прямая подача. 34 Прямой нападающий удар. Удар с переводом. 35 3.5 Блокирование. Страховка. Учебная шгра. 36 Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная шгра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Тандбол(3ч)			Учебная игра.				
На уроках волейбола. Варианты подачи.				Волейбол	ı(7ч)		
На уроках волейбола. Варианты подачи.					T	1	1
Варианты подачи.	31	3.1					
3.2 Совершенствование техники приема и передач мяча.							
техники приема и передач мяча. 33 3.3 Верхняя прямая подача. 34 3.4 Прямой нападающий удар. Удар с переводом. 35 3.5 Блокирование. Страховка. Учебная игра. 36 3.6 Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)	22	2.2					
Передач мяча. 33 3.3 Верхняя прямая подача. 34 3.4 Прямой нападающий удар. Удар с переводом. 35 3.5 Блокирование. Страховка. Учебная игра. 36 3.6 Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)	32	3.2					
33 3.3 Верхняя прямая подача. 34 3.4 Прямой нападающий удар. Удар с переводом. 35 3.5 Блокирование. Страховка. Учебная игра. 36 3.6 Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)			_				
34 3.4 Прямой нападающий удар. Удар с переводом. 35 3.5 Блокирование. Страховка. Учебная игра. 36 3.6 Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)	33	3 3					
удар. Удар с переводом. 35							
35	J +	3.4					
Страховка. Учебная игра. 36	35	3.5					
36 3.6 Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)	33	3.3					
36 3.6 Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)			-				
тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. 37 З.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)	36	3.6					
нападении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)	23]					
из освоенных элементов. Учебная игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)							
игра. 37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)							
37 3.7 Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)			элементов. Учебная				
действия в нападении. Учебная игра. Гандбол(3ч)							
Учебная игра. Гандбол(3ч)	37	3.7					
Гандбол(3ч)							
			Учебная игра.				
				Гандбол	(3ч)		
38 4.1 Совершенствование							
	38	4.1	Совершенствование				
		•			•	•	•

		ловли и передачи мяча.				
		Варианты ведения мяча.				
		Комбинации.				
39	4.2	Совершенствование				
		техники бросков мяча.				
		Учебная игра.				
40	4.3	Совершенствование				
		техники защитных				
		действий. Учебная игра.		- (A)		
			Фу	тбол(4ч)		
41	5.1	Совершенствование				
		техники передвижений,				
		остановок, поворотов и				
		стоек.				
42	5.2	Совершенствование				
		техники ударов по мячу				
		и остановок мяча.				
		Комбинации из				
		освоенных элементов. Учебная игра.				
43	5.3	Совершенствование				
73	3.3	техники ведения мяча.				
		Действия в нападении и				
		защите. Учебная игра.				
44	5.4	Совершенствование				
		техники защитных				
		действий. Учебная игра.				
		Основы	знаний о ф	ризической	культуре(2ч	ı)
45	6.1	Внутреннее и внешнее				
43	0.1	содержание				
		физического				
		упражнения.				
		Классификация				
		физических				
		упражнений.				
46	6.2	Особенности урочных и				
		неурочных форм				
		занятий физическими				
		упражнениями. Формы организации				
		физического				
		воспитания в семье.				
	1			готовка.(17	ч)	
47	7.1					
47	7.1	Правила поведения и техники безопасности				
		по лыжной подготовке.				
		Особенности				
		физической подготовки				
		лыжника.				
48	7.2	Переход с				
		одновременных ходов				
		на попеременные.				
		Основные элементы				
		тактики в лыжных				
		гонках. Правила				
40	7.0	соревнований.				
49	7.3	Прямой переход.				

				1		, ,
		Первая помощь при				
		травмах и				
		обморожениях.				
50	7.4	Прямой переход.				
51	7.5	Переход с прокатом.				
52	7.6					
53		Переход с прокатом.				
33	7.7	Переход с				
		неоконченным толчком				
~ 4	7.0	одной палкой.				
54	7.8	Переход с				
		неоконченным толчком				
		одной палкой.				
55	7.9	Перешагивание				
		небольшого				
		препятствия прямо и в				
	- 10	сторону.				
56	7.10	Перепрыгивание в				
		сторону.				
57	7.11	Преодоление пологих и				
		малопокатых склонов.				
58	7.12	Преодоление				
		среднепокатых склонов.				
59	7.13	Преодоление				
		сильнопокатых и				
		крутых склонов.				
60	7.14	Подъемы средней				
		протяженности.				
61	7.15	Преодоление длинных				
		подъемов.				
62	7.16	Прохождение				
		дистанции до 3 км.				
63	7.17	Прохождение				
-		дистанции до 5 км.				
		(девушки), до 6 км.				
		(юноши).				
		Основь	і знаний о фі	изической к	vnrtvne(2y)	
		Ochobb	і знаний о фі	nsh iccron R	y31B1 ypc(2-1)	
<i>C</i> 1	0.1	Off our susmossossess		1		1
64	8.1	Объем, интенсивность				
		физической нагрузки.				
		Способы ее				
		регулирования.				
		Факторы,				
		определяющие				
		величину нагрузки.				
		Контроль и				
		самоконтроль				
		переносимости				
		нагрузок.				
65	8.2	Формы и средства				
		контроля				
		индивидуальной				
		физкультурной				
		деятельности. Формы				
		занятий. Контроль				
		занятий.				
			Гимнасти	ка(18)		
66	Q 1	Правила техники				
66	9.1	Правила техники безопасности на уроках				
66	9.1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.				

67 9.2 Совершенствование строевых упражнений. Подтягивание на перекладине. Упражнения. 68 9.3 Подъем в упор силой. 69 9.4 Вис согнувшись. 70 9.5 Упражнения в равновесии. 71 9.6 Сгибание и разгибание	
Подтягивание на перекладине. Упражнения. 68 9.3 Подъем в упор силой. 69 9.4 Вис согнувшись. 70 9.5 Упражнения в равновесии.	
перекладине.	
Упражнения. 68 9.3 Подъем в упор силой. 69 9.4 Вис согнувшись. 70 9.5 Упражнения в равновесии.	
68 9.3 Подъем в упор силой. 69 9.4 Вис согнувшись. 70 9.5 Упражнения в равновесии.	
69 9.4 Вис согнувшись. 70 9.5 Упражнения в равновесии.	
70 9.5 Упражнения в равновесии.	
равновесии.	
71 9.6 Сгибание и разгибание	
рук в упоре на брусьях.	
72 9.7 Прыжок ноги врозь	
через коня (юноши).	
Прыжок углом толчком	
одной ногой (девочки).	
73 9.8 Прыжок ноги врозь.	
74 9.9 Длинный кувырок через	
препятствие.	
75 9.10 Стойка на руках	
(юноши). Челночный	
бег 3 по 10 м.	
76 9.11 Кувырок назад через	
стойку на руках.	
Кувырок вперед.	
77 9.12 Строевые упражнения. Развитие силовых	
качеств (подтягивание,	
пресс).	
78 9.13 Прыжки в глубину c	
высоты. Прыжок в	
длину с места.	
79 9.14 Лазание по канату.	
80 9.15 Переворот боком.	
Прыжки через скакалку.	
Лазание по канату в 2	
приема.	
81 9.16 Акробатические	
комбинации.	
82 9.17 Акробатические	
упражнения. Сгибание	
и разгибание рук в	
упоре лежа.	
83 9.18	
Основы знаний о физической культуре(2	ч)
84 10.1 Спортивно-массовые	
соревнования- одна из	
форм внеклассной	
работы. Назначение,	
организация и	
проведение. Командные	
и лично-командные	
соревнования. 85 10.2 Современные	
спортивно-	
оздоровительные	
системы физических	
упражнений.	
Характеристика данных	
систем.	

		3 J	тементы един	оборств(8ч)		
86	11.1	Правила техники безопасности. Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях единоборствами.				
87	11.2	Приемы самостраховки. Наклон вперед из положения стоя.				
88	11.3	Переворачивание с захватом рук сбоку.				
89	11.4	Переворачивание с захватом на рычаг.				
90	11.5	Передняя подножка. Овладение приемами страховки.				
91	11.6	Бросок через бедро.				
92	11.7	Задняя подножка. Удар кулаком в голову. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Единоборства в парах.				
93	11.8	Защита от удара кулаком в голову. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.				
		Основы зн	наний о физич	неской куль	туре(1ч)	
94	12.1	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Олимпийские победы.				
			Легкая атле	тика(8ч)		
95	13.1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 60 м.				
96	13.2	Низкий старт. Стартовый разбег. Бег 100 м.				
97	13.3	Метание гранаты с 4 шагов разбега.				
98	13.4	Метание гранаты с полного разбега.				
99	13.5	Эстафетный бег.				
100	13.6	Прыжки в длину с разбега.				
101	13.7	Прыжки в длину с разбега.				
102	13.8	Бег в равномерном темпе 20 мин. (девушки), 25 мин. (юноши).				