

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Избердеевская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.В, Кораблина
Петровского района Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению методическим советом
(протокол №1 от 29 августа 2017г.)

Утверждена приказом МБОУ Избердеевской сош
№238 от 01-сентября 2017г.
Директор
МБОУ Избердеевской сош:  Э.А. Раева



Рабочая программа по физической культуре среднего общего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

Задачи физического воспитания 10-11 классы:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей;
- ✓ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, , подготовке юношей к службе в армии;
- ✓ закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- ✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Для учащихся 10-11 х классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- ✓ уроки физической культуры;
- ✓ физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в кружках и секциях;
- ✓ самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Уроки физической культуры делятся на:

- ✓ уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- ✓ уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- ✓ уроки с образовательно-тренировочной деятельностью.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 23 июля 2013 года);
- Закон Тамбовской области от 01.10.2013г.№ 321-З «Об образовании в Тамбовской области»;Приказом Минобрнауки России от 09.03. 2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями от 20.08.2008 №241, 30.08.2010 №889, 03.06.2001, 01.02.2012 №74);
- Приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования (с изменениями и дополнениями от 08.06.2015 №576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 №38, от 21.04.2016 №459, от 05.07.2017 №629);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 г.№189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ» (с изменениями от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015);
- Уставом МБОУ Избердеевской средней общеобразовательной школы;

Сведения о программе

Данная рабочая программа составлена на основе Примерной программы по физическому воспитанию и авторской комплексной программы физического воспитания для учащихся В. И. Ляха и А.А. Зданевич. 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.

Обоснование выбора программы

Эту программу мы взяли за основу, потому что она более расширенная, углубленная, в ней конкретно указаны темы, разделы, нормативы, зачетные требования, знания по теории физической культуры. Она более доступна в обучении

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В области нравственной культуры:

- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- ✓ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- ✓ рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- ✓ 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:

- ✓ восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- ✓ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- ✓ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- ✓ 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:

- ✓ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ✓ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- ✓ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- ✓ 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.
- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической 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 целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, на основании данных о состоянии здоровья для занятий физической культурой и спортом обучающиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, с незначительными, чаще функциональными отклонениями, но не отстающие в физическом развитии.

К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные отклонения и хронические заболевания. Эта категория обучающихся занимается физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Все учащиеся подготовительной медицинской группы должны полностью овладеть двигательными умениями и навыками, предусмотренными школьной программой по физической культуре. Цель физического воспитания детей подготовительной группы здоровья состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня.

Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.

Все обучающиеся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, посещают уроки по физической культуре с учетом медицинской группы, к которой они относятся. Уроки проводятся совместно со всем классом, но учащихся подготовительной и специальной группы надо выделять и давать им более легкие задания.

Физическое воспитание детей основной, подготовительной, специальной групп проходит вместе, но для последних групп нагрузку ограничивают за счет

сокращения кратности повторений, замены трудных движений более легкими, облегчения исходного положения.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях учащихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья, разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра.

На уроках физической культуры с учащимися подготовительной и специальной медицинской группы сокращено количество повторений, дети освобождены от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводятся из облегченных исходных положений. В основной части урока учащимся даются индивидуальные задания, проводится урок в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередуются с дыхательными, бег заменяется ходьбой в разном темпе, игры проводятся без быстрого передвижения.

Они освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат. Общие со школьниками из основной группы упражнения учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы выполняют в меньшей дозировке.

Итоговая отметка по физической культуре в подготовительной и специальных медицинских группах выставляются с учетом теоретических и практических заданий (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания).

Количество учебных часов

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 10-11 классах отводится 102 часа, из расчета 3 ч в неделю в каждом классе.

Годовое количество часов на изучение курса (10-11 кл.)

№	Раздел программы	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б)	36 (осенне-весенний период)
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16
4.	Легкая атлетика	32 (осенне-весенний период)
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Мониторинг	В процессе уроков
7.	ОФП	В процессе уроков
8.	Развитие двигательных качеств	В процессе уроков
9.	ИТОГО:	102

Годовой план-график учебного процесса по физической культуре (10-11 кл.)

№	Раздел программы	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Основы знаний о физической культуре	Каждый урок			*	*	*	*	*	*	*
2.	Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б)	36		15-32					67-84		
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16			33-48						
4.	Легкая атлетика	32	1-14							85-102	
5.	Лыжная подготовка	18					49-66				
6.	Мониторинг	В процессе урока	*	*	*	*	*	*	*	*	*
7.	ОФП	В процессе урока	*	*	*	*	*	*	*	*	*
8.	Развитие двигательных качеств	В процессе урока	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Формы организации образовательного процесса

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-

оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

В качестве доступных форм обучения, можно проводить дискуссии, тренинги, педагогические тренинги, мониторинги, просмотр слайдов и т.д.

Технологии обучения

При планировании работы школы, усиливаем внимание на вопросы здоровьесбережения, необходимо использовать принцип «Не навреди!», продумать четкую систему отслеживания всего комплекса показателей (психологических, психофизиологических), отражающие воздействие на состояние здоровья обучающихся.

Механизмы формирования ключевых компетенций учащихся

Понятие «компетенция» все чаще употребляют вместо понятия «профессионализм» (владение человеком теми или иными технологиями). Компетентность же помимо технологической подготовки предполагает целый ряд других компонентов, имеющих в основном внепрофессиональный или надпрофессиональный характер, но в то же время в той или иной мере необходимых сегодня каждому специалисту.

Цель профессионального образования состоит не только в том, чтобы научить что-то делать, но и в том, чтобы дать возможность справляться с различными жизненными ситуациями и работать в группе. В компетентной модели цели образования связываются как с объектами и предметами труда, с выполнением конкретных функций, так и с междисциплинарными интегрированными требованиями к результату образовательного процесса.

Виды и формы контроля

Общеучебные умения, навыки и способности деятельности

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

В познавательной деятельности:

- ✓ использование наблюдений, измерений и модулирования;
- ✓ комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного из применения;
- ✓ исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- ✓ умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- ✓ умение составлять планы и конспекты;
- ✓ умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.д.).

В рефлексивной деятельности:

- ✓ самостоятельная организация учебной деятельности;

- ✓ владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- ✓ соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- ✓ владение умениями совместной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- ✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- ✓ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- ✓ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- ✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ✓ повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- ✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- ✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- ✓ активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- ✓ понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

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

Объяснять:

- ✓ роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в

современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- ✓ роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- ✓ самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ✓ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ✓ приемы страховки и 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:

- ✓ двигательные умения и навыки;
- ✓ физические способности (скорость, сила, выносливость).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Гимнастика: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинской группам:

содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинской группам

Бег на длинные дистанции чередуется с ходьбой. Контрольные упражнения не выполняются.

Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе

Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту, так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинской группам:

Техника передвижения, подъёмов и спуска, торможение. Без сдачи прохождения дистанции на время. Лыжная подготовка предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Специфика работы с обучающимися, отнесёнными к подготовительной и специальной медицинским группам:

Учащиеся занимаются изучением технических приёмов спортивных игр, в игре участвуют, но производится замена через 5 минут.

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Учащиеся занимаются изучением технических приёмов спортивных игр, в игре участвуют, но производится замена через 5 минут.

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач Учащиеся занимаются изучением технических приёмов спортивных игр, в игре участвуют, но производится замена через 5 минут.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней 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 двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной 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;
- ✓ проводить 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.

Демонстрировать

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»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) 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 гимнастических и акробатических 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 спортивных играх:

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

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной 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 соревнованиях

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.

Используемая литература

Для учителя

1. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 классы Лях В.И., Просвещение.
2. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение.
3. Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха.; А.А. Зданевича
4. Лях,В.И. Физическая культура 10-11 класс учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях,А.А.; Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха.М.:Просвещение.
5. Рабочая программа по физической культуре10-11 классы,В.И. Лях, А.А. Зданевич , «Просвещение».
6. Тематическое и поурочное планирование В.И. Лях, А.А. Зданевич , «Просвещение».
7. Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы, А.П. Матвеев. «Просвещение».

Пособие для учащихся

А.А. Зданевич, В. И. Лях, "Физическая культура". Учебник для учащихся 10-11 классов.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран;
- мультимедийный проектор.

Демонстрационные печатные материалы

- таблицы;
- плакаты методические.

Материально-техническое обеспечение

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская;
- лыжный инвентарь;
- секундомеры;
- тренажерный зал;
- силовой зал.

Тематическое планирование для 10 класса (юноши) и (девушки)

п/п	Темы разделов	Кол-во часов	Тема и содержание урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека				
1	Знания о физической культуре (основные понятия), и физической культуре человека	В процессе урока	Этапы развития физической культуры. Возникновение физической культуры. Развитие физической культуры в России	Характеризовать различные исторические периоды развития физической культуры в мире и России
2	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека	В процессе урока	Влияние физической культуры на положительные качества человека	Характеризовать волевые, моральные или нравственные качества. Раскрывать основные моменты, позволяющие формировать положительные качества личности
3	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	В процессе урока	Процессы, происходящие в организме, которые влияют на развитие организма	Объяснять изменения, происходящие в организме в этот период времени
4	Психические процессы в обучении двигательным действиям	В процессе урока	Психические процессы. Виды психических процессов	Раскрывать понятия: внимание, ощущение, мышление, восприятие память
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
5	Выбор упражнений и составление комплексов для утренней гимнастики	В процессе урока	Составление индивидуальных планов занятий. Выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания	Составлять планы самостоятельных занятий. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку
Оценка эффективности занятий физическими упражнениями				
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	В процессе урока	Ведение дневника самонаблюдения. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять их приросты

7	Самонаблюдение и самоконтроль	Домашнее задание	Наблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития
---	-------------------------------	------------------	---	--

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов

8	Акробатические упражнения и комбинации		Освоение выполнения длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 градусов, стойка на руках с помощью партнера (юноши), сед «углом», базовые шаги аэробики (девушки)	Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам, анализировать правильность их выполнения. Знать правила составления комбинаций. Демонстрировать акробатическую комбинацию
9	Опорные прыжки		Опорный прыжок через коня, прыжок ноги врозь (юноши), прыжок боком с поворотом (девушки), техника опорного прыжка подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывают и анализируют технику. Демонстрировать технику опорного прыжка.
10	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушкм)		Передвижения, ходьба, бег, приставной шаг, прыжки, повороты стоя и прыжком, наклоны, стойка на колене, «полушпагат» и равновесие. Зачетные комбинации	Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
11	Упражнения на брусьях разной высоты		Техника выполнения гимнастических комбинаций на брусьях: вис согнувшись и прогнувшись сзади (юноши); вис «углом» (девушки)	Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
12	Упражнения на высокой перекладине (юноши)		Подъем в упор силой.	Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
13	Строевые упражнения		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Описывают и осваивают технику перестроения, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений

Легкая атлетика (32 часа в осенне-весенний период)

14	Беговые упражнения		Бег на длинные, короткие, средние дистанции, высокий и низкий старт, ускорения, спринтерский бег, бег на учебные	Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений
----	--------------------	--	--	---

			дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, равномерный бег, ускорения с высокого старта.	
15	Прыжковые упражнения		Прыжки в высоту способом «перешагивание», в длину с места и с разбега «согнув ноги» прогнувшись	Описывают технику, демонстрируют выполнение, применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, анализировать правильность выполнения.
16	Метание гранаты 700 грамм (юноши), 500 грамм девушки		Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели и на дальность	Описывают технику метания малого мяча на точность, и на дальность, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Лыжная подготовка 18 часов				
17	Передвижение классическими лыжными и коньковым ходами		Техника передвижения на лыжах различными ходами	Знать правила по ТБ. Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
18	Повороты , спуски и торможения		Поворот «упором», торможение «плугом», «упором», спуск с боковым скольжением, техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке, бугров и впадин	Описывают технику всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Спортивные игры (36 часов в осенне-весенний период)				
19	Баскетбол.		Основные правила и приемы игры. Техника поворотов, передачи мяча различными способами в парах, тройках, сбоку, с отскоком от пола, штрафного броска, вырывания и выбивания и перехватов мяча, при встречном движении, техника бросков и ловли мяча различными способами, тактические действия, изменение направления и скорости	Выполнять все правила соревнований, демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов, использовать их в процессе игры
20	Волейбол		Основные правила и приемы игры. Техника нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, техника передачи мяча над собой, за спину, в прыжке, приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе. Техника прямого нападающего удара. Техника отбивания мяча через сетку, передача мяча в	Выполнять все правила игры. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов, использовать их в процессе игры

			тройках сменой мест	
21	ОФП		Физические упражнения на развитие основных физических качеств: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий. Выполнять нормативы

Тематическое планирование для 11 класса (юноши) и (девушки)

№ п/п	Темы разделов	Кол-во часов	Тема и содержание урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека				
1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	В процессе урока	Гармония. История происхождения этого понятия. Гармоничное физическое развитие	Раскрывать понятие гармония. Объяснять основные моменты, позволяющие формировать физически гармонично развитого человека
2	Адаптивная и лечебная физическая культура	В процессе урока	Адаптивная физкультура. Лечебная физкультура. Отличия адаптивной и лечебной физкультуры	Раскрывать понятия адаптивная и лечебная физическая культура. Объяснять основные моменты, которые с ними связанные
3	Изменение функциональных резервов организма	В процессе урока	Функциональные резервы. Оценка функциональных резервов.	Раскрывать понятия функциональные резервы. Знать формулы, по которым можно высчитать свои функциональные возможности
4	Психические процессы в обучении двигательным действиям	В процессе урока	Психические процессы. Виды психических процессов	Раскрывать понятия: внимание, ощущение, мышление, восприятие память
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
5	Выбор упражнений и составление комплексов для утренней гимнастики	В процессе урока	Составление индивидуальных планов занятий. Выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания	Составлять планы самостоятельных занятий. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку
6	Планирование занятий, организация досуга средствами физической культуры		Составление совместно с учителем занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития	Составлять планы самостоятельных занятий, отбирать физические упражнения, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физическими упражнениями				

7	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	В процессе урока	Ведение дневника самонаблюдения. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять их приросты
8	Самонаблюдение и самоконтроль	Домашнее задание	Наблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития

Физическое совершенство

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов

9	Акробатические упражнения и комбинации		Освоение выполнения длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 градусов, стойка на руках с помощью партнера (юноши), сед «углом», базовые шаги аэробики (девушки)	Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам, анализировать правильность их выполнения. Знать правила составления комбинаций. Демонстрировать акробатическую комбинацию
10	Опорные прыжки		Опорный прыжок через коня, прыжок ноги врозь (юноши), прыжок боком с поворотом (девушки), техника опорного прыжка подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывают и анализируют технику. Демонстрировать технику опорного прыжка.
11	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)		Передвижения, ходьба, бег, приставной шаг, прыжки, повороты стоя и прыжком, наклоны, стойка на колене, «полушпагат» и равновесие. Зачетные комбинации	Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
12	Упражнения на брусьях разной высоты		Техника выполнения гимнастических комбинаций на брусьях: вис согнувшись и прогнувшись сзади (юноши); вис «углом» (девушки)	Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
13	Упражнения на высокой перекладине (юноши)		Подъем в упор силой.	Описывают и осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

14	Строевые упражнения		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Описывают и осваивают технику перестроения, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений
Легкая атлетика (32 часа в осенне-весенний период)				
15	Беговые упражнения		Бег на длинные, короткие, средние дистанции, высокий и низкий старт, ускорения, спринтерский бег, бег на учебные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, равномерный бег, ускорения с высокого старта.	Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений
16	Прыжковые упражнения		Прыжки в высоту способом «перешагивание», в длину с места и с разбега «согнув ноги» прогнувшись	Описывают технику, демонстрируют выполнение, применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, анализировать правильность выполнения.
17	Метание гранаты 700 грамм (юноши), 500 грамм девушки		Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели и на дальность	Описывают технику метания малого мяча на точность, и на дальность, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Лыжная подготовка 18 часов				
18	Передвижение классическими лыжными и коньковым ходами		Техника передвижения на лыжах различными ходами	Знать правила по ТБ. Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
19	Повороты, спуски и торможения, подъемы, чередование ходов в зависимости от рельефа и условий местности		Поворот «упором», торможение «плугом», «упором», спуск с боковым скольжением, подъемов «лесенкой», «елочкой» при преодолении небольших склонов, бугров и впадин	Описывают технику всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Спортивные игры (36 часов в осенне - весенний период)				
20	Баскетбол.		Развитие координационных способностей. Основные правила и приемы игры. Техника поворотов, передачи мяча различными способами в парах, тройках, сбоку, с отскоком от пола, штрафного броска, вырывания и выбивания и перехватов мяча, при встречном движении, техника бросков и ловли мяча различными способами,	Выполнять все правила соревнований, демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов, использовать их в процессе игры

			тактические действия, изменение направления и скорости, нападающий удар	
21	Волейбол		Развитие скоростно-силовых качеств. Основные правила и приемы игры. Техника нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, техника передачи мяча над собой, за спину, в прыжке, приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе. Техника прямого нападающего удара. Техника отбивания мяча через сетку, передача мяча в тройках сменой мест. Овладение индивидуальным и групповым блокированием	Выполнять все правила игры. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов, использовать их в процессе игры
22	ОФП		Физические упражнения на развитие основных физических качеств: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий. Выполнять нормативы

Приложение № 3

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	юноши оценка "5"	юноши оценка "4"	юноши оценка "3"	девушки оценка "5"	девушки оценка "4"	девушки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	юноши оценка "5"	юноши оценка "4"	юноши оценка "3"	девушки оценка "5"	девушки оценка "4"	девушки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

**Приложение №1 к рабочей программе
Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для
10-«А»; 10 «Б» классов на 2017-2018 учебный год учителя Раева А.В.**

№ п/п	Темы разделов и уроков	Кол- во часов	Дата по		Вид контроля
			плану	факту	
Лёгкая атлетика – 14 часов					
1	Правила ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	1			Вводный инструктаж, текущий, корректировать технику выполнения
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30 м (к).	1			Текущий, корректировать технику выполнения
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30 м с высокого старта.	1			Текущий, корректировать технику выполнения

4	Бег 100 метров с низкого старта. Прыжок в длину с разбега.	1			Контрольный, фиксирование результата
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
6	Тестирование прыжка в длину с разбега. Метание гранаты 500 г. (д); 700 г (ю)	1			Контрольный, фиксирование результата
7	Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники метания гранаты.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
8	Совершенствование техники разбега и постановки стоп при метании гранаты на дальность. Развивать силовые качества	1			Текущий, корректировать технику выполнения
9	Преодоление полосы препятствий. Сдать на результат метание гранаты на дальность.	1			Контрольный, фиксирование результата
10	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	1			Текущий, корректировать технику выполнения
11	Развитие скорости, ловкости. Сдать на результат бег 2000 м (девушки); 3000 (юноши)	1			Контрольный, фиксирование результата
12	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий. Челночный бег 3x10 (контроль)	1			Контрольный, фиксирование результата
13	Развитие скорости. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки	1			Текущий, корректировать технику выполнения
14	Подведение итогов по теме «Легкая атлетика»	1			Итоговый
Спортивные игры – 18 часов					
15	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение и передачи мяча.	1			Вводный инструктаж, корректировать технику выполнения

16	Техника ведения и передачи мяча.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
17	Техника передачи мяча и броски.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
18	Передачи мяча и броски по кольцу. Нападение быстрым прорывом.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
19	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
20	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Тестирование штрафного броска	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
21	Нападение и защита в игре баскетбол. Учебная игра 5х5.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
22	Нападение и защита в игре баскетбол. Учебная игра 5х5.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
23	Тестирование изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
24	Подведение итогов по теме «Баскетбол»	1			Итоговый
25	Волейбол. ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
26	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча	1			Текущий, корректировать технику выполнения
27	Тестирование стоек и передвижений игрока. Развитие скоростно-силовых качеств	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения

28	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
29	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача и прием мяча.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
30	Тестирование верхней прямой подачи и прием мяча. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
31	Учебная игра в волейбол	1			Текущий, корректировать технику выполнения
32	Подведение итогов по теме «Спортивные игры»	1			Итоговый
Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов					
33	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.	1			Вводный инструктаж, корректировать технику выполнения
34	Акробатика. Кувырок в перед стойка на голове (ю), кувырок вперед, назад, мост из положения стоя (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
35	Совершенствование техники кувырка вперед стойка на голове (ю), кувырок вперед, назад, мост из положения стоя (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
36	Тестирование акробатического соединения. Брусья параллельные и разной высоты	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
37	Брусья. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на в/ж. вис прогнувшись (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
38	Совершенствование	1			Текущий,

	подъема в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на в/ж. вис прогнувшись (д), соскок				корректировать технику выполнения
39	Стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок (ю) Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
40	Строевые упражнения. Тестирование упражнения на брусьях	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
41	Опорный прыжок через коня в ширину, способом ноги врозь(ю); боком (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
42	Совершенствование техники опорного прыжка через коня в ширину, способом ноги врозь(ю); боком (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
43	Перестроения сведением и разведением. Тестирование опорного прыжка.	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
44	Гимнастическое бревно, высокая перекладина: приставной шаг, ходьба, бег, наклоны, стойка на колене, полушпагат и равновесие (д); высокая перекладина: подъем силой, переворотом, соскок дугой (ю)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
45	Совершенствование техники: гимнастическое бревно: приставной шаг, ходьба, бег, наклоны, стойка на колене, полушпагат и равновесие (д); высокая перекладина: подъем силой, переворотом, соскок дугой канату.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
46	Строевые упражнения. Тестирование упражнения	1			Контрольный, фиксирование техники

	бревно (д), перекладина (ю)				выполнения
47	Гимнастическая полоса препятствия. Тестирование лазанья по канату	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
48	Подведение итогов по теме «Гимнастика»	1			Итоговый
Лыжная подготовка – 18 часов					
53	Правила ТБ. Техника попеременного двухшажного хода.	1			Вводный инструктаж, корректировать технику выполнения
54	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км	1			Текущий, корректировать технику выполнения
55	Техника лыжных переходов. Тестирование техники одновременного одношажного хода	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
56	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты	1			Текущий, корректировать технику выполнения
57	Переход с одного хода на другой. Совершенствование техники конькового хода.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
58	Тестирование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2 км.	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
59	Преодоление контруклонов. Торможения. Лыжные гонки на 1 км.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
60	Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой».	1			Текущий, корректировать технику выполнения
61	Тестирование попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и рельефа местности	1			Текущий, корректировать технику выполнения
63	Прохождение дистанции с	1			Текущий,

	чередованием изученных ходов				корректировать технику выполнения
64	Сдать на оценку прохождение дистанции до 3 км (д); 5 км (ю)	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
65	Подвижные игры на лыжах	1			Текущий, корректировать технику выполнения
66	Подведение итогов по теме «Лыжная подготовка»	1			Итоговый
Спортивные игры – 18 часов					
67	Баскетбол. Правила Т.Б Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча.	1			Вводный инструктаж, корректировать технику выполнения
68	Передачи мяча в движении в парах и тройках.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
69	Бросок двумя руками из-за головы. Развитие координационных способностей	1			Текущий, корректировать технику выполнения
70	Бросок двумя руками от головы. Позиционное нападение со сменой мест	1			Текущий, корректировать технику выполнения
71	Тестирование техники бросков в движении. Учебная игра	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
72	Техника штрафного броска с баскетбольную корзину	1			Текущий, корректировать технику выполнения
73	Тестирование штрафного броска. Сочетание приемов. Передачи мяча.	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
74	Сочетание приемов. Учебно-тренировочная игра.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
75	Технические действия игрока в защите и нападении	1			Текущий, корректировать технику выполнения
76	Учебно-тренировочная игра	1			Текущий, корректировать технику выполнения

77	Волебол. Правила ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Вводный инструктаж, корректировать технику выполнения
78	Прием и передача мяча. Развитие прыгучести.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
79	Тестирование приема и передача мяча в парах, после перемещения, в прыжке	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
80	Передачи мяча сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
81	Техника передач мяча сверху. Учебная игра.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
82	Тестирование техники передач мяча сверху. Учебно-тренировочная игра	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
83	Учебно-тренировочная игра	1			Текущий, корректировать технику выполнения
84	Подведение итогов по теме «Спортивные игры»	1			Итоговый
Легкая атлетика – 18 часов					
85	Правила Т.Б Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Вводный инструктаж, корректировать технику выполнения
86	Специальные беговые упражнения. Тестирование прыжка в длину с мест	1			Текущий, корректировать технику выполнения
87	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
88	Стартовый разгон с преследованием. Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
89	Закрепить технику выполнения метания гранаты на дальность с 700 г. (ю); 500 г. (д). разбега.	1			Текущий, корректировать технику выполнения

90	Совершенствовать технику разбега и постановки стоп при метании гранаты на дальность	1			Текущий, корректировать технику выполнения
91	Сдать на оценку метание гранаты. Развитие выносливости	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
92	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
93	Бег с переменной скоростью до 6 мин. Сдать на оценку прыжок в длину с разбега.	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
94	ОРУ в движении. Сдать на оценку бег 3000 м. (ю) и 2000 м. (д)	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
95	Упражнения для развития скорости. Сдать на оценку челночный бег 3X10 метров	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
96	Упражнения для развития силы. Сдать на оценку подтягивание (ю), отжимание (д).	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
97	Упражнения для развития скорости. Сдать на оценку маятниковый бег.	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
98	Совершенствование техники эстафетного бега.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
99	Упражнения на развитие гибкости. Тестирование гибкости	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
100	Упражнения на развитие скорости. Эстафета 4X100 метров	1			Текущий, корректировать технику выполнения
101	Тестирование поднимания туловища лежа, руки за головой	1			Контрольный, фиксирование результата

					выполнения
102	Подведение итогов за год.	1			Итоговый

Приложение № 2 к рабочей программе

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 11 «А» класса на 2017-2018 учебный год учителя Тетеревой Г.А.

п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по		Вид контроля
			плану	факту	
Легкая атлетика 14 часов					
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Стартовый разгон	1			Вводный инструктаж, текущий, корректировать технику выполнения
2.	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	1			Текущий, корректировать технику выполнения
3.	Специальные беговые л/атлетич. упражнения. Совершенствовать технику низкого старта.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
4.	Бег 100 метров с низкого старта. Прыжок в длину с разбега.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
6.	Тестирование прыжка в длину с разбега. Метание гранаты 500 г. (д); 700 г (ю)	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
7.	Развитие скоростных качеств Совершенствование техники метания гранаты.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
8.	Совершенствование техники разбега и постановки стоп при метании гранаты на дальность. Развивать силовые качества	1			Текущий, корректировать технику выполнения
9.	Преодоление полосы препятствий. Сдать на результат метание гранаты на дальность.	1			Контрольный фиксирование результата выполнения
10.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	1			Текущий, корректировать технику выполнения
11	Развитие скорости, ловкости. Сдать на результат бег 2000 м (девушки); 3000 (юноши)	1			Контрольный, фиксирование результата

					выполнения
12	Развитие скорости. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки	1			Текущий, корректировать технику выполнения
13	Ускорение до 30 метров. Учет челночного бега 3X10 м	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
14	Подведение итогов по теме «Легкая атлетика»	1			Итоговый
Спортивные игры – 18 часов					
15.	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			Вводный инструктаж, текущий, корректировать технику выполнения
16.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			Текущий, корректировать технику выполнения
17.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			Текущий, корректировать технику выполнения
18.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
19	Тестирование изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			Текущий, корректировать технику выполнения
21	Индивидуальные, групповые и командные технические действия в нападении и защите	1			Текущий, корректировать технику выполнения
22	Штрафной бросок	1			Текущий, корректировать технику выполнения
23	Учебная игра в баскетбол по правилам	1			Контрольный, фиксирование техники игры
24	Подведение итогов по теме «Баскетбол»	1			Итоговый
25	ТБ. Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1			Вводный инструктаж, текущий, корректировать

					технику выполнения
26	Прием мяча от сетки	1			Текущий, корректировать технику выполнения
27	Варианты техники приема, передач и подач мяча	1			Текущий, корректировать технику выполнения
28	Тестирование приема, передач и подач мяча	1			Контрольный, фиксирование техники выполнения
29	Варианты нападающего удара через сетку	1			Текущий, корректировать технику выполнения
30	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			Текущий, корректировать технику выполнения
31	Учебная игра в волейбол по правилам	1			Контрольный, фиксирование техники игры
32	Подведение итогов по теме «Волейбол»	1			Итоговый

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов

33	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения	1			Вводный инструктаж, текущий, корректировать технику выполнения
34	Акробатика. Длинный кувырок с разбега через препятствие (ю); кувырок вперед, сед углом (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
35	Длинный кувырок с разбега через препятствие (ю); кувырок вперед, сед углом (д), мост из положения стоя (д), стойка на руках (ю). Элементы акробатики	1			Текущий, корректировать технику выполнения
36	Тестирование акробатического соединения, брусья параллельные и разной высоты	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
37	Брусья. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на в/ж. вис прогнувшись (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
38	Совершенствование подъема в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на в/ж. вис	1			Текущий, корректировать технику выполнения

	прогнувшись, ласточка на одной ноге, хват за в/ж, соскок (д)				
39	Стойка на плечах из седа ног и врозь; соскок (ю) Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
40	Строевые упражнения Тестирование упражнения на брусьях.	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
41	Тестирование лазанья по канату: без помощи ног(ю), в два приема (д)	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
42	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
43	Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
43	Перестроения сведением и разведением. Тестирование опорного прыжка	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
44	Гимнастическое бревно, высокая перекладина: приставной шаг, ходьба, бег, наклоны, стойка на колене, полушпагат и равновесие (д); высокая перекладина: подъем силой, переворотом, соскок дугой (ю)	1			Текущий, корректировать технику выполнения
45	Совершенствование техники: гимнастическое бревно: приставной шаг, ходьба, бег, наклоны, стойка на колене, полушпагат и равновесие (д); высокая перекладина: подъем силой, переворотом, соскок дугой	1			Текущий, корректировать технику выполнения
46	Тестирование упражнения бревно (д), перекладина (ю)	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
47	Гимнастическая полоса препятствия. Тестирование лазанья по канату	1			Контрольный фиксирование техники выполнения

48	Подведение итогов по теме «Гимнастика»	1			Итоговый
Лыжная подготовка – 18 часов					
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Скользящий шаг без палок и с палками	1			Вводный инструктаж, корректировать технику выполнения
50	Техника попеременного и одновременного двухшажного, ходов	1			Текущий, корректировать технику выполнения
51	Учет прохождения дистанции на 3 км попеременным, чередуя с одновременным двухшажным, ходами	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
52	Совершенствование техники подъема в гору, спуска и торможения	1			Текущий, корректировать технику выполнения
53	Принять на оценку технику подъема в гору, спуска и торможения	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
54	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, поворота «упором», переступанием в движении, прыжком	1			Текущий, корректировать технику выполнения
55	Принять на оценку технику одновременного бесшажного хода, поворота «упором», переступанием в движении, прыжком	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
56	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
57	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты	1			Текущий, корректировать технику выполнения
58	Тестирование техники конькового хода	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
59	Эстафета 4 X100 метров	1			Текущий, корректировать технику выполнения
60	Сдать на оценку прохождение дистанции до 2 км (д); 3 км (ю)	1			Контрольный фиксирование результата выполнения

61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и рельефа местности. Попеременный четырехшажный ход.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и рельефа местности	1			Текущий, корректировать технику выполнения
63	Тестирование попеременного четырехшажного хода Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
64	Прохождение дистанции с чередованием изученных ходов	1			Текущий, корректировать технику выполнения
65	Сдать на оценку прохождение дистанции до 3 км (д); 5 км (ю)	1			Контрольный фиксирование результата выполнения
66	Подведение итогов по теме «Лыжная подготовка»	1			Итоговый
Спортивные игры – 18 часов					
67	ТБ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника	1			Вводный инструктаж, корректировать технику выполнения
68	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1			Текущий, корректировать технику выполнения
69	Тестирование техники ведения, передачи, ловли мяча	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
70	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			Текущий, корректировать технику выполнения
71	Совершенствование техники штрафного броска	1			Текущий, корректировать технику выполнения
72	Техника штрафного броска с баскетбольную корзину	1			Текущий, корректировать технику выполнения
73	Тестирование штрафного броска.	1			Контрольный фиксирование результата выполнения

74	Технические действия игрока в защите и нападении	1			Текущий, корректировать технику выполнения
75	Учебно-тренировочная игра по правилам	1			Текущий, корректировать технику выполнения
76	Учебно-тренировочная игра по правилам	1			Текущий, корректировать технику выполнения
77	Волейбол. Верхняя и нижняя подача через сетку в парах	1			Текущий, корректировать технику выполнения
78	Варианты техники приема и передач мяча	1			Текущий, корректировать технику выполнения
79	Тестирование техники верхней и нижней подач	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
80	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			Текущий, корректировать технику выполнения
81	Тестирование техники приема и передач мяча	1			Контрольный фиксирование техники выполнения
82	Игра по упрощенным правилам	1			Текущий, корректировать технику выполнения
83	Учебная игра в волейбол	1			Текущий, корректировать технику выполнения
84	Подведение итогов по теме «Спортивные игры»	1			Итоговый

Легкая атлетика – 18 часов

85	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1			Вводный инструктаж, корректировать технику выполнения
86	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
87	Специальные беговые упражнения. Тестирование прыжка в длину с мест	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
88	Стартовый разгон с преследованием. Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1			Контрольный, фиксирование результата

					выполнения
89	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
90	Бег с переменной скоростью до 6 мин. Сдать на оценку прыжок в длину с разбега.	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
91	Закрепить технику выполнения метания гранаты на дальность с разбега.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
92	Совершенствовать технику разбега и постановки стоп при метании гранаты на дальность	1			Текущий, корректировать технику выполнения
93	Сдать на оценку метание гранаты. Развитие выносливости	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
94	ОРУ в движении. Бег 3000 и 2000 м.	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
95	Упражнения для развития скорости. Сдать на оценку маятниковый бег.	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
96	Упражнения для развития скорости. Сдать на оценку челночный бег 3X10 метров	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
97	Упражнения для развития силы. Сдать на оценку подтягивание (ю), отжимание (д).	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
98	Упражнения на развитие гибкости. Тестирование гибкости	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
99	Совершенствование техники эстафетного бега.	1			Текущий, корректировать технику выполнения
100	Упражнения на развитие скорости. Эстафета 4X100 метров	1			Текущий, корректировать технику выполнения

101	Тестирование поднимания туловища лежа, руки за головой	1			Контрольный, фиксирование результата выполнения
102	Подведение итогов за год.	1			Итоговый