

Аннотация к рабочей программе

Название предмета	Физическая культура
Класс	10-11
Уровень	Базовый
Нормативная база	<p>1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", (ст. 12, п.5);</p> <p>2. Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;</p> <p>3. Приказы министерства образования и науки РФ от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69, от 23.06.2015 г. № 609, от 07.06.2017 г. № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;</p> <p>4. Основная образовательная программа среднего общего образования муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «СОШ № 2 г.Соль-Илецка»</p> <p>5. Учебный план муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «СОШ № 2 г.Соль-Илецка» на 2019- 2020 учебный год.</p>
Количество часов	3 часа в неделю, 102 часа в год.
Составители	
Цель изучения предмета	<p>При изучении физической культуры реализуются следующие цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности; • развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности; • овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; • воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности. • Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач: • совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании; • обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр; • развитие основных физических качеств: силы, быстроты,

	<p>выносливости, координации и гибкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, физкультминутками и подвижными играми; • обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
<p>Задачи изучения предмета</p>	<p>Основными задачами реализации содержания предмета являются: 1. Укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; 2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; 3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; 4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; 5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Специфика предмета «Физическая культура» состоит в том, что обучение физической культуре направлено на: – реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (Спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения. 2 – реализации принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся; – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; – расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие</p>

	<p>взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
--	---

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Соль-Илецка» Оренбургской области

**Рабочая программа
по Физической культуре
10-11 класс**

г. Соль-Илецк

2022-2023 учебный год.

1. Пояснительная записка

Перечень нормативных документов

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. Приказы министерства образования и науки РФ от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69, от 23.06.2015 г. № 609, от 07.06.2017 г. № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
4. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
5. Приказ Министерства образования РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
6. Приказ Министерства образования РФ от 03.06.2011г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
7. Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821.
8. «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993).
9. Основная образовательная программа среднего общего образования МОБУ «СОШ № 2 г.Соль-Илецка»

Ведущие целевые установки в предмете:

При освоении предметной области «Физическая культура» обучающиеся должны получить возможность:

- прийти к пониманию значения занятий физической культурой и целенаправленно использовать их для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- приобрести жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для физического развития младшего школьника (бег, прыжки, плавание и т.д.);
- приобрести привычку вести систематические наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок во время выполнения физических упражнений, анализировать изменения собственного роста и массы тела, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Цели обучения с учетом специфики учебного предмета:

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.
- Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и 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, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Конкретизация целей обучения с учетом специфики образовательного учреждения:

МОАУ «СОШ №4 г. Соль – Илецка» является общеобразовательным учебным учреждением. Преподавание физической культуры ведётся на общеобразовательном уровне.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью,

целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи: 1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. 2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта. 3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. 4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. 5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на: 1. Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) 2. Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физической) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся 3. Соблюдение дидактических правил от известного в неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапно его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. 4. Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. 5. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режим дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Задачи обучения по предмету:

Основными задачами реализации содержания предмета являются: 1. Укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; 2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; 3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; 4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; 5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Специфика предмета «Физическая культура» состоит в том, что обучение физической культуре направлено на: – реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (Спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими

условиями и видом учебного учреждения.² – реализации принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся; – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; – расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета:

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: – требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте общего образования.

Общая характеристика учебного процесса:

Основные технологии обучения:

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается: 1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и 5 идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей. 2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте. Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков: - информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств,

правила организации самостоятельных занятий физической культурой); - здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена); - начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат); - спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки); - история физической культуры и Олимпийское образование. Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности. Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через: - освоение разных способов передвижения человека; - использование широкого спектра физических упражнений разной направленности; - освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; - гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период. Новизна учебной программы состоит в следующем: - осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году); 6 - изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела; - применение элементов спортивизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Логические связи с остальными предметами учебного плана:

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются: - соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе; - использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной; - ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»; - участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.; - продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности. Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают: - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации; - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их

влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь: - использовать все формы физической деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.); - целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз; - проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений; - вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Описание учебного предмета в учебном плане:

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 часов.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн) и региональными климатическими условиями.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Результаты освоения конкретного учебного предмета:

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Характеристика явлений (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы толерантности;

Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие и сдержанность, рассудительность;

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Осуществление через викторины, спортивные праздники
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека. Проведение спортивных праздников на свежем воздухе (Дни здоровья, участие в районных, городских соревнованиях) и бассейне.
- Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств. Совместная работа учителя физической культуры и медицинского работника.
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Выполнение упражнений в парах, командные игры.
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства. Игры на переменах помощь в судействе школьных соревнованиях, проведение подвижных игр на уроке
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности к местам проведения. Оказание помощи учителю в проведении урока (расстановка инвентаря, уборка рабочего места), проведение инструктажей на каждом уроке).
- Организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнении их с

заданной дозировкой нагрузки. Проведение занятий физической культуры, плавания, ритмики согласно тематическому планированию.

- Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств. Совместная работа учителя физической культуры и медицинского работника.
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Участие в школьных соревнованиях и спортивных праздниках.
- Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Выполнение упражнений в парах, круговой тренировки, по командам.
- Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Сдача рапорта учителю, самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений.
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов. Выполнение по группам упражнений на снарядах, самостоятельное проведение общеразвивающих упражнений.
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения.
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Участие в спортивных праздниках, выступление на внутри школьных мероприятиях, проведение эстафет.
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета:

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел

программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в

соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности на ступень общего образования:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Базовая часть	91	91
1.1	Основы знаний о физической культуре. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждения заболеваний и вредных привычек. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1
1.2	Спортивные игры	28	28
	Баскетбол	14	14
	Волейбол	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
	Ритмическая гимнастика	3	3
1.4	Элементы единоборств (самбо)	5	5
1.5	Лыжная подготовка	16	16
1.6	Легкая атлетика	21	21
2.	Вариативная часть	11	11
2.1	Спортивные игры Футбол Лапта Плавание (теория)	5 6 2	5 6 2
	Итого	102	102

№ уроков	Разделы	Количество часов	
		10	11
	Теория	4	4
	Лёгкая атлетика	21	21
	Спортивные игры		
	Баскетбол	14	14
	Волейбол	14	14
	Футбол	5	5
	Лапта	6	6
	Плавание (теория)	2	2
	Гимнастика	12	12
	Ритмическая гимнастика	3	3
	Элементы единоборств (самбо)	5	5
	Лыжная подготовка	16	16
	Итого:	102 ч.	102 ч.

4. Описание учебно–методическое и материально-техническое обеспечения учебного образовательного процесса:

Д – демонстрационный экземпляр(1экземпляр);
 К – полный комплект (для каждого ученика);
 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
 П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл.).

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Перекладина гимнастическая	П
5.4	Стенка гимнастическая	П
5.5	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

5.6	Палка гимнастическая	К
5.7	Скакалка детская	К
5.8	Мат гимнастический	П
5.9	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.10	Обруч детский	Д
5.11	Рулетка измерительная	К
5.12	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.13	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.14	Сетка волейбольная	Д
5.15	Аптечка	Д

5. Планируемые результаты изучения предмета.

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: 11 классы

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м	5,0	5,4
	Бег 100 м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14
	Прыжок в длину с места	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50с	-
	Кроссовый бег 2 км	-	10 мин
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного 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.

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.

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

Способы фазкультурно-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 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

6. Приложение №1 к рабочей программе.

Система оценивания в предмете.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

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

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

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

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.

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 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 достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной 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 физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную 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.

Приложение №2.

Календарно-тематическое планирование. 10 класс.

№ п/п	Дата проведения		Раздел и содержание урока.	Требования к уровню подготовки обучающихся
	план	факт		
Физическая культура как область знаний.				
1			<p>1.Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. 2.Законы в области физической культуры и спорта. -общие положения; -права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии</p>	Знать инструкцию по ТБ, и законы в области ФК.
Спортивно-оздоровительная деятельность.				
2			<p>Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. СБУ 3. Развитие скоростных качеств. УФП.</p>	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта.
3			<p>Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег. СБУ. 3.Развитие скоростных качеств. УФП.</p>	Уметь выполнять стартовый разгон и финиширование.
4			<p>Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег. СБУ. 3.Развитие скоростных качеств. УФП.</p>	Уметь пробегать 100 м с низкого старта.
5			<p>Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег 100м на результат. 2.Развитие скоростных качеств. 3.Эстафетный бег. Входная контрольная.</p>	Уметь пробегать 100 м.
6			<p>Лёгкая атлетика Техника прыжка в длину 1.Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». 2.Челночный бег.</p>	Уметь прыгать в длину 13-15 шагов разбега. Метать гранату на дальность.

			3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.	
7			Лёгкая атлетика 1.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, отталкивание. 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты	Уметь прыгать в длину 13-15 шагов разбега. Метать гранату на дальность.
8			Лёгкая атлетика Техника прыжка в длину 1.Прыжок в длину способом с 13-15 шагов разбега (на результат). 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты	Уметь прыгать в длину 13-15 шагов разбега. Метать гранату на дальность.
9			Лёгкая атлетика Метание гранаты (на результат)	Уметь Метать гранату на дальность.
10			Лёгкая атлетика Выносливость. Бег до 10 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 мин.
11			Лёгкая атлетика Выносливость. Бег до 10 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 мин.
12			Лёгкая атлетика Бег 3000 м.(на результат)	Уметь пробегать кросс 3000 м
13			Спортивные игры. Футбол. Техника владения мячом, удары по воротам. Учебная игра.	Знать правила игры в футбол.
14			Спортивные игры. Футбол. Техника владения мячом, удары по воротам. Учебная игра.	Знать правила игры в футбол.
15			Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
16			Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
17			Спортивные игры. Баскетбол. Т.Б. на уроках по спортивным играм. Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча различными способами. Учебная игра.	Знать Т.Б. на уроках. Уметь применять в игре тактико- технические действия.
18			Баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча различными способами. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
19			Баскетбол. Передвижение и остановки игрока. Ведение с изменением	Уметь применять в игре тактико-

			направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	технические действия.
20			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
21			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
22			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
23			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
Физическая культура как область знаний.				
24			Современные оздоровительные системы физического воспитания. Т.Б. на уроках по гимнастике	Знать Т.Б на уроках по гимнастике.
Спортивно-оздоровительная деятельность.				
25			Гимнастика Акробатика 1. Мост и поворот в упор, кувырки вперед, назад, сед углом (девушки). 2. Длинный кувырок, стойка на голове, на руках (юноши). 3. Развитие силы.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.
26			Гимнастика Акробатика 1. Совершенствование комбинации. 2. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.
27			Гимнастика. Акробатика. 1. Совершенствование комбинации. 2. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.
28			Гимнастика Акробатика 1. Совершенствование комбинации. 2. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.

29			Гимнастика Акробатика 1. Выполнение комбинации на технику (учёт). 2. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.
30			Прикладная гимнастика 1. Выполнение упражнений по станциям. 2. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять упражнения.
31			Гимнастика Техника опорного прыжка 1. Перестроение из одной колонны в две, в три. 2. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). 3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.
32			Гимнастика Техника опорного прыжка 1. Перестроение из одной колонны в две, в три. 2. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). 3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.
33			Гимнастика Техника опорного прыжка 1. Перестроение из одной колонны в две, в три. 2. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). 3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.
34			Гимнастика Техника опорного прыжка 1. Перестроение из одной колонны в две, в три. 2. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). 3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.
35			Снарядная гимнастика. Перекладина. Подъём переворотом, выход силой на одну руку. Брусья параллельные. Стойка на плечах.	Уметь выполнять элементы на перекладине и брусьях.
36			Снарядная гимнастика. Перекладина. Подъём переворотом, выход силой на одну руку. Брусья параллельные. Стойка на плечах.	Уметь выполнять элементы на перекладине и брусьях.
37			Снарядная гимнастика. Перекладина. Подъём переворотом, выход силой на одну руку. Брусья параллельные. Стойка на плечах.	Уметь выполнять элементы на перекладине и брусьях.
38			Элементы единоборств (самбо). Т.Б. на занятиях по самбо. Приёмы	Технически правильно выполнять

			самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей.	элементы борьбы.
39			Элементы единоборств (самбо). Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей.	Технически правильно выполнять элементы борьбы.
40			Элементы единоборств (самбо). Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей.	Технически правильно выполнять элементы борьбы.
41			Элементы единоборств (самбо). Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей.	Технически правильно выполнять элементы борьбы.
42			Элементы единоборств (самбо). Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей.	Технически правильно выполнять элементы борьбы.
43			Ритмическая гимнастика. Комплекс под музыку	Уметь ритмично выполнять комплекс под музыку
44			Ритмическая гимнастика. Комплекс под музыку	Уметь ритмично выполнять комплекс под музыку
Физическая культура как область знаний.				
45			Лыжная подготовка 1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. ИОТ-026-12 2.Современные подходы в формировании здорового образа жизни школьников.	Знать инструкцию по ТБ.
Спортивно-оздоровительная деятельность.				
46			Спортивные игры Волейбол 1.Инструктаж по ТБ на занятиях по с/и. 2. Стойка и передвижение игрока. 3.Верхняя передача в парах, тройках. 4.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи.	Уметь применять в игре тактико-технические действия. Знать инструкцию по ТБ.
47			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой	Уметь применять в игре тактико-технические действия.

			мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи.	
48			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
49			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
50			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
51			Лыжная подготовка 1.Подбор лыж, палок, ботинок. 2.Первая помощь при травмах и обморожениях.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
52			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 1,5км.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
53			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 2км. 4.Подвижные игры.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
54			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 2,5км. 4.Преодоление подъемов.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
55			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.

			дистанции 3км. 4.Подвижные игры.	
56			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 3,5км. 4.Преодоление спусков.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
57			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 4км. 4.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
58			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 4,5км. 4.Преодоление подъемов.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
59			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 5км. 4.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
60			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Преодоление спусков.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
61			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
62			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
63			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
64			Лыжная подготовка Лыжные ходы	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.

			1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	
65			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
66			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
67			1.Плавание (теория) Оказание первой доврачебной помощи утопающему.	
68			1.Плавание (теория) Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания	
69			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Прямой нападающий удар.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
70			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
71			Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
72			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от	Уметь применять в игре тактико-технические действия.

			головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Развитие координационных способностей.	
73			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
74			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
75			Мини- футбол. Учебная игра.	Знать правила игры. Уметь применять в игре тактико-технические действия.
76			Мини- футбол. Учебная игра.	Знать правила игры. Уметь применять в игре тактико-технические действия.
			Физическая культура как область знаний	
77			Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
78			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
79			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
80			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная	Уметь применять в игре тактико-технические действия.

			защита, штрафной бросок.	
81			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
82			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
83			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
84			Промежуточная аттестация по итогам года	
85			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
86			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
87			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
88			Легкая атлетика 1.Инструктаж по ТБ. 2.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 3.Челночный бег. 4.Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. Знать инструкцию по ТБ.
89			Лёгкая атлетика Техника прыжка в высоту	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.

			1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 2.Подтягивание. 3.Развитие скоростно-силовых качеств.	
90			Лёгкая атлетика Техника прыжка в высоту 1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на оценку техники. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговая контрольная работа.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.
91			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта.
92			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта.
93			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег 100м на результат. 2.Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100м.
94			Лёгкая атлетика Техника метания 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.
95			Лёгкая атлетика Техника метания. 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.
96			Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции 1.Бег 15 мин. 2. Полоса препятствий. 3.Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе
97			Лёгкая атлетика Техника метания. 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега(на результат). 2.Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.
98			Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции	Уметь пробегать 3000м.

			1.Бег 3000метров на результат. 2.Развитие выносливости.	
99			Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
100			Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
101			Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
102			Народные игры. Лапта	Знать правила игры

Календарно-тематическое планирование. 11 класс.

№ п/п	Дата проведения		Раздел и содержание урока.	Требования к уровню подготовки обучающихся
	план	факт		
Физическая культура как область знаний.				
1			1.Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. 2.Законы в области физической культуры и спорта. -общие положения; -права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии	Знать инструкцию по ТБ, и законы в области ФК.
Спортивно-оздоровительная деятельность.				
2			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. СБУ 3. Развитие скоростных качеств. УФП.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта.
3			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег. СБУ. 3.Развитие скоростных качеств. УФП.	Уметь выполнять стартовый разгон и финиширование.
4			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег. СБУ. 3.Развитие скоростных качеств. УФП.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта.
5			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег 100м на результат. 2.Развитие скоростных качеств. 3.Эстафетный бег. Входная контрольная	Уметь пробегать 100 м.
6			Лёгкая атлетика Техника прыжка в длину 1.Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.	Уметь прыгать в длину 13-15 шагов разбега. Метать гранату на дальность.

7		Лёгкая атлетика 1.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, отталкивание. 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты	Уметь прыгать в длину 13-15 шагов разбега. Метать гранату на дальность.
8		Лёгкая атлетика Техника прыжка в длину 1.Прыжок в длину способом с 13-15 шагов разбега (на результат). 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты	Уметь прыгать в длину 13-15 шагов разбега. Метать гранату на дальность.
9		Лёгкая атлетика Метание гранаты (на результат)	Уметь Метать гранату на дальность.
10		Лёгкая атлетика Выносливость. Бег до 10 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 мин.
11		Лёгкая атлетика Выносливость. Бег до 10 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 мин.
12		Лёгкая атлетика Бег 3000 м.(на результат)	Уметь пробегать кросс 3000 м
13		Спортивные игры. Футбол. Техника владения мячом, удары по воротам. Учебная игра.	Знать правила игры в футбол.
14		Спортивные игры. Футбол. Техника владения мячом, удары по воротам. Учебная игра.	Знать правила игры в футбол.
15		Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
16		Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
17		Спортивные игры. Баскетбол. Т.Б. на уроках по спортивным играм. Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча различными способами. Учебная игра.	Знать Т.Б. на уроках. Уметь применять в игре тактико- технические действия.
18		Баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча различными способами. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
19		Баскетбол. Передвижение и остановки игрока. Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.

			Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	
20			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
21			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
22			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
23			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
Физическая культура как область знаний.				
24			Современные оздоровительные системы физического воспитания. Т.Б. на уроках по гимнастике	Знать Т.Б на уроках по гимнастике.
Спортивно-оздоровительная деятельность.				
25			Гимнастика Акробатика 1. Мост и поворот в упор, кувырки вперед, назад, сед углом (девушки). 2. Длинный кувырок, стойка на голове, на руках (юноши). 3. Развитие силы.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.
26			Гимнастика Акробатика 1. Совершенствование комбинации. 2. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.
27			Гимнастика. Акробатика. 1. Совершенствование комбинации. 2. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.
28			Гимнастика Акробатика 1. Совершенствование комбинации. 2. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.
29			Гимнастика	Уметь выполнять комбинацию

		Акробатика 1. Выполнение комбинации на технику (учёт). 2. Развитие координационных способностей.	акробатических элементов.
30		Прикладная гимнастика 1. Выполнение упражнений по станциям. 2. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять упражнения.
31		Гимнастика Техника опорного прыжка 1. Перестроение из одной колонны в две, в три. 2. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). 3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.
32		Гимнастика Техника опорного прыжка 1. Перестроение из одной колонны в две, в три. 2. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). 3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.
33		Гимнастика Техника опорного прыжка 1. Перестроение из одной колонны в две, в три. 2. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). 3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.
34		Гимнастика Техника опорного прыжка 1. Перестроение из одной колонны в две, в три. 2. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки). 3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.
35		Снарядная гимнастика. Перекладина. Подъём переворотом, выход силой на одну руку. Брусья параллельные. Стойка на плечах.	Уметь выполнять элементы на перекладине и брусьях.
36		Снарядная гимнастика. Перекладина. Подъём переворотом, выход силой на одну руку. Брусья параллельные. Стойка на плечах.	Уметь выполнять элементы на перекладине и брусьях.
37		Снарядная гимнастика. Перекладина. Подъём переворотом, выход силой на одну руку. Брусья параллельные. Стойка на плечах.	Уметь выполнять элементы на перекладине и брусьях.
38		Элементы единоборств (самбо). Т.Б. на занятиях по самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из	Технически правильно выполнять элементы борьбы.

			равновесия. Развитие силовых способностей.	
39			Элементы единоборств (самбо). Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей.	Технически правильно выполнять элементы борьбы.
40			Элементы единоборств (самбо). Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей.	Технически правильно выполнять элементы борьбы.
41			Элементы единоборств (самбо). Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей.	Технически правильно выполнять элементы борьбы.
42			Элементы единоборств (самбо). Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей.	Технически правильно выполнять элементы борьбы.
43			Ритмическая гимнастика. Комплекс под музыку	Уметь ритмично выполнять комплекс под музыку
44			Ритмическая гимнастика. Комплекс под музыку	Уметь ритмично выполнять комплекс под музыку
Физическая культура как область знаний.				
45			Лыжная подготовка 1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. ИОТ-026-12 2.Современные подходы в формировании здорового образа жизни школьников.	Знать инструкцию по ТБ.
Спортивно-оздоровительная деятельность.				
46			Спортивные игры Волейбол 1.Инструктаж по ТБ на занятиях по с/и. 2. Стойка и передвижение игрока. 3.Верхняя передача в парах, тройках. 4.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи.	Уметь применять в игре тактико-технические действия. Знать инструкцию по ТБ.
47			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.

48		<p>Спортивные игры Волейбол</p> <p>1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
49		<p>Спортивные игры Волейбол</p> <p>1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
50		<p>Спортивные игры Волейбол</p> <p>1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
51		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1.Подбор лыж, палок, ботинок. 2.Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
52		<p>Лыжная подготовка</p> <p>Лыжные ходы</p> <p>1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 1,5км.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
53		<p>Лыжная подготовка</p> <p>Лыжные ходы</p> <p>1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 2км. 4.Подвижные игры.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
54		<p>Лыжная подготовка</p> <p>Лыжные ходы</p> <p>1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 2,5км. 4.Преодоление подъемов.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
55		<p>Лыжная подготовка</p> <p>Лыжные ходы</p> <p>1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 3км. 4.Подвижные игры.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.

56		<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 3,5км. 4.Преодоление спусков.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
57		<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 4км. 4.Подвижные игры и эстафеты.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
58		<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 4,5км. 4.Преодоление подъемов.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
59		<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 5км. 4.Подвижные игры и эстафеты.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
60		<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Преодоление спусков.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
61		<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
62		<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
63		<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
64		<p>Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и</p>	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.

			эстафеты.	
65			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
66			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
67			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
68			Лыжная подготовка Лыжные ходы 1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технику лыжных ходов и переходов.
69			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Прямой нападающий удар.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
70			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
71			Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
72			Спортивные игры Баскетбол	Уметь применять в игре тактико-технические действия.

			1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Развитие координационных способностей.	
73			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
74			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
75			Мини- футбол. Учебная игра.	Знать правила игры. Уметь применять в игре тактико-технические действия.
76			Мини- футбол. Учебная игра.	Знать правила игры. Уметь применять в игре тактико-технические действия.
			Физическая культура как область знаний	
77			Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
78			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
79			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
80			Спортивные игры Баскетбол	Уметь применять в игре тактико-технические действия.

			1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	
81			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
82			Спортивные игры Баскетбол 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
83			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
84			Спортивные игры Волейбол 1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скор-сил качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
85			Промежуточная аттестация по итогам года.	
86			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
87			Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
88			Легкая атлетика 1.Инструктаж по ТБ. 2.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 3.Челночный бег.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. Знать инструкцию по ТБ.

			4.Развитие скоростно-силовых качеств.	
89			Лёгкая атлетика Техника прыжка в высоту 1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 2.Подтягивание. 3.Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.
90			Лёгкая атлетика Техника прыжка в высоту 1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на оценку техники. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговая контрольная работа.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.
91			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта.
92			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта.
93			Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега 1.Бег 100м на результат. 2.Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100м.
94			Лёгкая атлетика Техника метания 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.
95			Лёгкая атлетика Техника метания. 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.
96			Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции 1.Бег 15 мин. 2. Полоса препятствий. 3.Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе
97			Лёгкая атлетика Техника метания. 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега(на результат). 2.Развитие скоростно-	Уметь метать гранату на дальность с разбега.

			силовых способностей.	
98			Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции 1.Бег 3000метров на результат. 2.Развитие выносливости.	Уметь пробегать 3000м.
99			Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
100			Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
101			Народные игры. Лапта.	Знать правила игры
102			Народные игры. Лапта	

Приложение №3

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 11 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Метание гранаты 700 и 500 гр. м	38	32	26	20	18	16
11	Прыжки в высоту сп-м перешагивания, см	135	130	120	120	105	100

11	Прыжки в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Метание гранаты 500, 700 гр., м	32	26	22	25	20	16
10	Прыжки в высоту с п-м перешагивания, см.	130	125	115	115	100	90
10	Прыжки в длину с разбега, см	440	400	340	360	340	300

10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Приложение №3
Контрольные нормативы для учащихся

10 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	4.4	4.7	5.3	4.8	5.8	6.2
Бег 100 метров	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Прыжок в длину с места	220	210	190	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	360	340	300
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	130	120	115	115	110	105
Метание гранаты 500, 700 гр.	32	26	22	18	13	11
Челночный бег 4x9 м.	9.3	9.7	10.2	9.7	10.1	10.8
Подтягивание	12	10	7	-	-	-
Отжимание	32	27	22	20	15	10
Гибкость	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин.	55	47	43	45	39	36
Прыжки через скакалку за 1 минуту	130	120	115	135	125	120
Метание теннисного мяча в гориз. цель	8	6	5	7	6	5
Бросок набивного мяча 1кг.	15	13	10	12	10	8
Бег 500 м (девочки), 1000 м. (мальчики)	3.26	3.51	4.06	1.49	2.03	2.10
Бег 2000 м (девочки), 3000 (мальчики)	15.00	16.00	17.00	10.20	11.40	12.40
Подъем ног из положения виса (кол-во раз)	18	15	12	21	18	15
Удержание ног под углом на ш/стенке (сек.)	14	12	10	15	13	11
Приседание (кол-во раз)	56	54	52	54	52	50
Бег на лыжах 1 км.	4.40	5.00	5.30	6.00	6.30	7.10
Бег на лыжах 2 км	10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40
Бег на лыжах 3 км.	14.40	15.10	16.00	18.30	19.30	21.00
Бег на лыжах 10 км.	Без учета времени					

