

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

МКУ Отдел образования "Новосергиевский район Оренбургской области"

МОБУ «Рыбкинская СОШ»

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей

Лиса Мурзайкина Г.И.,

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Мурзайкина Д.

Мурзайкина Д.

от "30" августа 2022 г.



Ю.А.

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 10-11 классов среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мурзайкин Алексей Сергеевич
учитель физической культуры

с. Рыбкино 2022

Пояснительная записка.

Нормативную основу рабочей программы составляют следующие документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (17 мая 2012 г. N 413 в ред. Приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014г № 1645, от 31 декабря 2015г. № 1578, от 29 июня 2017г. № 613.
3. Концепции духовно - нравственного развития личности гражданина России.
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования по физической культуре - М.: Просвещение, 2012.
5. Основная образовательная программа среднего общего образования МОБУ «Рыбкинская СОШ».
6. Авторская программа В.И.Ляха «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2021 год.
7. Учебного плана МОБУ «Рыбкинская СОШ» на 2021- 2022 учебный год.
8. «Положения о структуре рабочей программы педагога МОБУ «Рыбкинская СОШ».

Программа ориентирована на предметную линию учебников 10-11 классов В.И.Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение).2018г.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

1.2.Цели и задачи реализации программы.

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 школьного образования по физической культуре — 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

2.Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной 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 учётом 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:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

2.1 Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения

распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требуемого на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

2.3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

В Федеральном базисном образовательном плане для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 10-11 классах средней школы отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа.

Рабочая программа по физической культуре предусматривает, в соответствии с учебным планом МОБУ «Рыбкинская СОШ», обучение физической культуре в объёме **3 часа** в неделю в течение учебного года, что составляет **102 часа**.

Программа курса будет реализована в полном объёме.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

4.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.3. Предметные результаты освоения физической культуры.

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физичес- кие спо-	Контрольное упражнение	Воз- раст,	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост-	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Коорди-	Челночный бег 3хЮМ,	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-	Пръжки в ну с места,	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выноси-	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягиван на высокой рекладине вися кол-во раз на низкой рекладине вися лежа кол-во раз (вушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

5. Содержание учебного курса.

Для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение математики на уровне основного общего образования отводится не менее 102 часа из расчета 3 часа в неделю 10-11 класс. Рабочая программа для 10-11 классов рассчитана на 3 часа в неделю:

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

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

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

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега,

прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Колич
1	<i>Базовая часть</i>	
1.1	Основы знаний о физической культуре и история олимпийского движения.	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	
1.4	Легкая атлетика	
1.5	Баскетбол	
1.6	Футбол.	

**Распределение учебного времени (В. И. Лях, А. А. Зданевич)
Физическая культура 10-11 классы.**

№	Тема	Количество часов по программе
Легкая атлетика 25ч.		
1.	Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	1
2.	Низкий старт до 100 м. Эстафетный бег.	1
3.	Бег на результат 100м., эстафетный бег.	1
4.	Бег 1000м. развитие выносливости.	1
5.	Прыжок в длину с места.	2
6.	Прыжок в длину на результат . Развитие скоростно-силовых качеств.	2
7.	Бег 1000м., преодоление препятствий.	2
8.	Метание гранаты на дальность.	2
9.	Бег 25 минут. Преодоление препятствий. Президентские тесты.	2
10.	Бег на результат 3000 м , (2500м.) Развитие выносливости	1
11.	Бег 20 минут. Спортивные игры (футбол	1
12.	Бег 25 минут. Спортивные игры (футбол).	1
13.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
14.	Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости	2
15.	Низкий старт. Бег по дистанции 70–90. Челночный бег.	2
16.	Низкий старт. Бег по дистанции 100м. Челночный бег.	1
17.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	1
18.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	2
Гимнастика 21ч.		
1.	Перестроение в колоннах. Висы, упоры. Т.б.	1
2.	Перестроение Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	1
3.	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	4
4.	Подъем переворотом. Развитие силы	1
5.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.	3

6.	Длинный кувырок вперед Кувырок назад .	2
7.	Стойка на руках . Кувырок назад	2
8.	Комбинации из ранее изученных упражнений.	2
9.	Опорный прыжок через козла ноги врозь	5

Баскетбол 20ч

1.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи приемы. броски мяча.	1
2.	Броски мяча с трех точек.	1
3.	Бросок мяча со средней дистанции. зонная защита.	1
4.	Игра в нападении, игровые действия 3:3,2:2.	2
5.	Игра в нападении. Зонная защита	2
6.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	2
7.	Индивидуальные действия в защите	2
8.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	2
9.	Индивидуальные действия в нападении. Развитие скоростных качеств	2
10.	Групповые тактические действия. Учебная игра.	3
11.	Игра в соревновательном режиме.	2

Волейбол 30ч.

1.	Т. б на уроке. Совершенствование техники передвижений.	2
2.	Совершенствование техники приемов и передач мяча.	3
3.	Совершенствование техники подач мяча.	3
4.	Совершенствование техники нападающего удара	3
5.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	3
6.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	2
7.	. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	2
8.	Совершенствование техники защитных действий.	2
9.	Совершенствование тактики игры.	2

10.	Командные действия в нападении и защите	2
11.	Групповое блокирование. Учебная игра.	2
12.	Прямой нападающий удар через сетку Групповое блокирование.	2
13.	Игра в соревновательном режиме.	2
Футбол 6ч.		
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.	1
2.	Совершенствование техники ударов по мячу.	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча, учебная игра.	1
4.	Совершенствование техники защитных действий.	1
5.	Совершенствование тактики игры	1
6.	Совершенствование тактики игры, учебная игра	1
Итого		102

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 10-11 класса

Тема	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Формы
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)			
Социокультурные основы			
<p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</p> <p>Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Характеризуют современные олимпийские игры. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».</p>	<p>Определять и кратко характеризовать занятия физическими упражнениями и играми.</p> <p>Вести дискуссию, правильно формулировать вопросы.</p> <p>Формулировать и удерживать тему беседы.</p> <p>Уметь с достаточной полнотой и точностью давать ответы в соответствии с задачами урока, используя терминологию.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться к учителю за разъяснениями.</p> <p>Формулировать собственное мнение и позицию.</p>
Психолого-педагогические основы			
<p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Контролируют собственное состояние во время занятий физическими упражнениями (объективными и субъективными методами).</p> <p>Основы начальной военной подготовки.</p>	<p>Ставить вопросы, обращаться к учителю за разъяснениями.</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений в повседневной жизни.</p> <p>Формулировать собственное мнение и позицию.</p>
Медико-биологические основы			

<p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>	<p>Определять общую цель и результат.</p> <p>Уметь прогнозировать и планировать процесс закаливания организма.</p> <p>Умение слушать, извлекать информацию.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p>
<p>Закрепление навыков закаливания</p>			
<p>Организация досуга средствами физической культуры. Основные средства и методы закаливания.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Выполнять упражнения и комплексы с различной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>	<p>Включать в собственный режим различные комплексы физических упражнений, формируя осанку, профилактику заболеваний.</p> <p>Анализировать и планировать занятия в соответствии с разделами программы.</p> <p>Применять в жизни основные принципы закаливания.</p> <p>Уметь анализировать информацию.</p>
<p>Физическое совершенствование (102 часа)</p>			
<p>Легкая атлетика (25 часов)</p>			
<p>Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Требования к технике безопасности</p>	<p>6</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные средства и методы.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с задачами и условиями ее реализации.</p>

		<p>качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Владеть начальными сведениями об объектах, процессах и явлениях, содержанием конкретного учебного материала.</p> <p>Проявлять готовность конструктивно высказываться посредством учета интересов собеседников.</p> <p>Строить понятные для партнёра высказывания, задавать вопросы собеседника.</p>
Овладение и совершенствование техники длительного бега	11	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Использовать речь для регуляции своего поведения.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью к участникам учебной деятельности и обучающим, в том числе к одноклассникам.</p> <p>Формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Контролировать и оценивать деятельность одноклассников по выполненным действиям, выявлять ошибки, обосновывать своё суждение.</p> <p>Предвидеть уровень усвоения знаний, умений и навыков, корректировать работу.</p>
Прыжковые упражнения (прыжки в длину и в высоту)	4	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>Контролировать и оценивать деятельность одноклассников по выполненным действиям, выявлять ошибки, обосновывать своё суждение.</p> <p>Подводить под понятие на основе существенных признаков.</p> <p>Сличать способ действия и его результат с целью обнаружения отклонений и отличий своего действия от оптимального.</p> <p>Координировать и принимать участие в совместных действиях, взаимодействии, контролируя действия.</p>

		совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Вносить необходимые изменения на основе оценки учета сделанного
Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность.	4	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)			
Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Принимать и сохранять цели и задачи, определять общие цели и пути их достижения.
Строевые упражнения	В процессе урока	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы, самостоятельно подают команды.	<p>Определять наиболее эффективные способы решения задач и условиями ее реализации.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с задачами и условиями ее реализации.</p>
Висы и упоры, подъемы. Подтягивание, лазание	10	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Владеть начальными сведениями о сущности, особенностях объектов, процессов и явлений действительности (включая безопасность жизнедеятельности) содержанием конкретного учебного предмета.
Опорные прыжки	5	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Проявлять готовность к конструктивному взаимодействию с людьми посредством учета интересов коллектива и его интересов.
Акробатические упражнения и комбинации	6	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Вести устный диалог по технике выполнения упражнений.

			<p>Слушать учителя, вести диалог, высказывания.</p> <p>Сличать способ действия и его изменения в выполнении упражнений.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью, высказывать собственное мнение.</p>
Спортивные игры – баскетбол (20 часов)			
Требования к технике безопасности	В процессе уроков	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения целей.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с задачами и условиями ее реализации.</p> <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (включая безопасность), содержанием конкретного учебного предмета.</p>
Игра в нападении, игровые действия 3:3,2:2.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	<p>Проявлять готовность к конструктивному сотрудничеству с одноклассниками посредством учета интересов партнера.</p> <p>Договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.</p>
Совершенствование техники бросков мяча	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	<p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Адекватно оценивать собственные учебные действия в отношении других обучающихся.</p> <p>Сличать способ действия и его результат с образцом.</p>

Совершенствование индивидуальной техники защиты	6	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	целью обнаружения отклонений Контролировать и оценивать деятельность. Вносить изменения в план деятельности.
Совершенствование тактики игры	5	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Ориентироваться в разнообразии Самостоятельно создавать художественные образы Преобразовывать практические задачи Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать затруднения.
Игра в соревновательном режиме.	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	Формулировать собственное мнение Вести устный диалог; строить высказывания. Адекватно воспринимать предложения и товарищей, родителей и других людей, допущенных ошибок. Вносить необходимые изменения на основе оценки учета сделанного.
Спортивные игры – волейбол (30часов)			
Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Принимать и сохранять цели и задачи определять общие цели и пути

		игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Оценивать учебные действия по заданной задаче и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (включая безопасность), содержанием конкретного учебного предмета.
Совершенствование техники подачи мяча.	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Проявлять готовность к конструктивному сотрудничеству с сверстниками посредством учета интересов коллектива и его интересов.
Совершенствование техники нападающего удара	12	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимную помощь в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Следовать базовым моральным нормам и этическим требованиям, заданным эталоном с целью ориентации на личностно значимые эталоны.
Командные действия в нападении и защите, игра в соревновательном режиме.	8		
Спортивные игры – футбол (6 часов)			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Уметь организовать самостоятельную учебную деятельность, требования ее безопасности, оборудования, организации материала. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий своего действия от эталона.
Совершенствование техники ударов по мячу.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	Выбирать наиболее эффективные способы достижения результата.

		соблюдают правила техники безопасности.	Ориентироваться в разнообразии
Совершенствование техники ведения мяча, учебная игра.	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Формулировать свои затруднения
Совершенствование тактики и техники игры,	3	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.	Определять общую цель и пути ее достижения Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Самостоятельно создавать условия для решения задач и брать на себя ответственность Формулировать собственное мнение и позицию Разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников. Преобразовывать практические задачи в теоретические модели и наоборот Осознанно строить сообщения в устной и письменной форме формулировать свою позицию Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Владеть базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и процессы.
Подготовка к выполнению видов испытаний			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	В процессе уроков	Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам. Развивают физические качества. Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и	Определять общую цель и пути ее достижения Ориентироваться в разнообразии Выбирать наиболее эффективные способы решения задач Уметь объяснять ошибки при выполнении

		обороне (ГТО)».	Формулировать свои затруднения
--	--	-----------------	--------------------------------

«Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей»10-11кл.

№	Тема урока по КТП	Тема НРЭК на данном уроке	Форма проведения	Планируемые результаты
1	Совершенствование тактики защитных действий.	Совершенствование игры «Русская лапта».	Практический урок (игровой)	Научить выполнять технические действия в игре
2	Командные действия в защите и нападении.	Совершенствование игры «Русская лапта».	Практический урок (соревновательный)	Научить приемам взаимодействия со сверстниками в процессе совместной игры.
3	Командные действия в защите и нападении.	Совершенствование игры «Русская лапта».	Практический урок (соревновательный)	Научить анализировать и давать объективную оценку игровым действиям.
4	Футбол Совершенствование техники владения мячом.	Игра в мини-футбол	Практический урок (игровой)	Научить правильно выполнять ведение и передачу мяча броски по воротам.
5	футбол Совершенствование техники владения мячом.	Игра в мини-футбол	Практический урок (игровой)	Научить тактическим действиям игры в футбол.
6	футбол Совершенствование техники владения мячом.	Игра в мини-футбол	Практический урок (игровой)	Научить анализировать игровые ситуации.
7	футбол Совершенствование техники владения мячом.	Игра в мини-футбол	Практический урок (игровой)	Научить выполнять судейские жесты и проводить соревнования.

5. Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины,

вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

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

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо

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

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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 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.

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.

Выведение итоговых оценок

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

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.

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

класс	Автор, название, издательство, год выпуска
10-11 классы	<p>1 .Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В.И.Лях Просвещение, 2014.</p> <p>2 .Авторские рабочие программы по физической культуре</p> <p>Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич</p> <p>3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при Всероссийском физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>5-6 ступень</p> <p>4. Спортивное многоборье (тесты)</p> <p>Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (10-11 классы)</p>

Характеристика оценочных материалов

Обязательные виды (тесты).

Соревнования лично-командные и включают в себя:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 6 класса), 60 м (юноши, девушки 7, 8, 9 классов), 100 м (юноши, девушки 10, 11 классов). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъём туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Наклон вперёд из положения сидя (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерной линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, руки вперёд, ладони вниз. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Нормы оценивания.

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 10-го класса

	юноши	девушки
--	-------	---------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
к)	4.8	5.1	5.2	5.1	5.6
длину с места (см)	210	200	180	195	175
ый бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100
ие (раз)	18	15	11	11	9
ек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0
длину с разбега (см)	440	400	340	375	340
ысоту (см)	135	130	115	120	115
анаты 700-500 гр (м)	32	26	22	18	13
00м (мин)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4
сливость (мин)	19	17	15	17	16
м)	12	9	5	7	12
е туловища (раз)	50	45	38	-	-
е (сек)	5	4	3	-	-
еворотом (раз)	3	2	1	-	-
ук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-
бег 3x10 м (сек)	8.2	8.0	7.6	9.7	9.3
рез скакалку за 1 мин (кол-во раз).	135	125	115	145	135
е туловища из положения лёжа 30 секунд (кол-во раз)	25	21	16	23	20

нормативы	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.7	4.9	5.1	5.0	5.5	5.7
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	200	180	170
6-ти минутный бег (м)	1450	1350	1300	1250	1150	1050
Подтягивание (раз)	18	15	11	12	10	8
Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	350	310
Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	38	30	26	23	18	12
Бег 3000-2000м (мин)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
Бег на выносливость (мин)	20	18	16	18	17	15
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	52	46	42	-	-	-
Угол в упоре (сек)	8	6	4	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	140	130	120	150	140	130

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	26	22	18	24	21	17
---	----	----	----	----	----	----

ТАБЛИЦА

оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
 Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (16 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки				
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн. бег 3x10м (сек)	Бег 100 м (сек.)	Подтя- гивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м (мин, сек)	Челн. бег 3x10м (сек)	Бег 100 м (сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Прыж к в длину с/м (см.)
70	2.41,0	6,3	11,2	32	273	47	32	70	3.00,0	6,5	12,2	65	258
69	2.43,0	6,4	11,3	30	271	-	31	69	3.03,0	6,6	12,4	62	256
68	2.45,0	-	11,4	28	269	46	30	68	3.06,0	6,7	12,6	59	254
67	2.47,0	6,5	11,5	26	267	-	29	67	3.09,0	-	12,8	56	252
66	2.49,0	-	11,6	25	265	45	28	66	3.12,0	6,8	13,0	53	250
65	2.51,0	6,6	11,7	24	263	-	27	65	3.15,0	-	13,2	50	248
64	2.53,0	-	11,8	23	261	44	26	64	3.17,0	6,9	13,4	48	246
63	2.55,0	-	11,9	22	259	-	25	63	3.19,0	-	13,6	46	244
62	2.57,0	6,7	12,0	21	257	43	24	62	3.21,0	7,0	13,8	44	242
61	2.59,0	-	12,1	20	255	-	-	61	3.23,0	-	13,9	42	240
60	3.01,0	-	12,2	-	253	42	23	60	3.25,0	-	14,0	40	238
59	3.03,0	6,8	12,3	19	251	-	-	59	3.27,0	7,1	14,1	39	236
58	3.05,0	-	12,4	-	249	41	22	58	3.29,0	-	14,2	38	234
57	3.07,0	-	12,5	18	247	-	-	57	3.31,0	-	14,3	37	232
56	3.09,0	6,9	12,6	-	246	40	21	56	3.33,0	7,2	14,4	36	230
55	3.11,0	-	12,7	-	245	-	-	55	3.35,0	-	14,5	35	228
54	3.13,0	-	12,8 12,9	17	244	-	20	54	3.37,0	-	14,6	34	226
53	3.14,0	7,0	13,0	-	243	39	-	53	3.39,0	7,3	14,7	-	224
52	3.15,0	-	13,1	-	242	-	19	52	3.41,0	-	14,8	33	222
51	3.16,0	-	-	-	241	-	-	51	3.43,0	-	14,9	-	221
50	3.17,0	7,1	13,2	16	240	38	18	50	3.45,0	7,4	15,0	32	220
49	3.18,0	-	-	-	239	-	-	49	3.46,0	-	-	-	219
48	3.19,0	-	13,3	-	238	-	-	48	3.47,0	-	15,1	-	218
47	3.20,0	-	-	-	237	37	17	47	3.48,0	-	-	31	217
46	3.21,0	7,2	13,4	15	236	-	-	46	3.49,0	7,5	15,2	-	216

45	3.22,0	-	-	-	235	-	-	45	3.50,0	-	-	-	215
44	3.23,0	-	13,5	-	234	36	16	44	3.52,0	-	15,3	30	214
43	3.24,0	-	-	-	233	-	-	43	3.54,0	-	-	-	213
42	3.25,0	7,3	13,6	14	232	35	-	42	3.56,0	7,6	15,4	29	212
41	3.26,0	-	-	-	231	-	15	41	3.58,0	-	-	-	211
40	3.27,0	-	13,7	-	230	34	-	40	4.00,0	-	15,5	28	210
39	3.28,0	-	-	-	229	-	-	39	4.02,0	-	-	-	209
38	3.29,0	7,4	13,8	13	228	33	14	38	4.04,0	7,7	15,6	27	208
37	3.30,0	-	-13,9	-	227	-	-	37	4.06,0	-	15,7	-	207
36	3.31,0	-	-	-	226	32	-	36	4.08,0	-	15,8	26	206
35	3.32,0	-	14,0	-	225	-	13	35	4.10,0	-	15,9	-	205
34	3.34,0	7,5	14,1	12	224	31	-	34	4.12,0	7,8	16,0	25	203
33	3.36,0	-	14,2	-	223	-	-	33	4.14,0	-	16,1	-	201
32	3.38,0	-	14,3	-	222	30	12	32	4.16,0	-	16,2	24	199
31	3.40,0	7,6	14,4	-	221	-	-	31	4.18,0	7,9	16,3	-	197
30	3.42,0	-	14,5	11	220	29	11	30	4.20,0	-	16,4	23	195
29	3.44,0	-	14,6	-	219	-	-	29	4.23,0	-	16,5	-	193
28	3.46,0	7,7	14,7	-	218	28	10	28	4.26,0	8,0	16,6	22	191
27	3.48,0	-	14,8	-	217	-	-	27	4.29,0	-	16,7	-	189
26	3.50,0	-	14,9	10	216	27	9	26	4.32,0	-	16,8	21	187
25	3.52,0	7,8	15,0	-	215	-	-	25	4.35,0	8,1	16,9	-	185
24	3.55,0	-	15,1	-	213	26	8	24	4.38,0	-	17,0	20	183
23	3.58,0	-	15,2	-	211	-	-	23	4.41,0	-	17,1	-	181
22	4.01,0	7,9	15,315,4	9	209	25	7	22	4.44,0	8,2	17,2	19	179
21	4.04,0	-	-	-	207	-	-	21	4.47,0	-	17,3	-	177
20	4.07,0	8,0	15,5	-	205	24	6	20	4.50,0	8,3	17,4	18	175
19	4.10,0	-	15,6	8	203	-	-	19	4.53,0	-	17,5	-	173
18	4.13,0	8,1	15,7	-	201	23	5	18	4.56,0	8,4	17,7	17	171
17	4.16,0	-	15,8	-	199	22	-	17	4.59,0	-	17,9	-	169
16	4.20,0	8,2	15,9	7	197	21	4	16	5.02,0	8,5	18,1	16	167
15	4.24,0	-	16,0	-	195	20	-	15	5.05,0	-	18,3	-	165
14	4.28,0	8,3	16,2	-	193	19	3	14	5.09,0	8,6	18,5	15	163

13	4.32,0	-	16,4	6	191	18	-	13	5.13,0	-	18,7	-	161
12	4.36,0	8,4	16,6	-	189	17	2	12	5.17,0	8,7	18,9	14	159
11	4.40,0	-	16,8	-	187	16	-	11	5.21,0	-	19,1	-	157
10	4.44,0	8,5	17,0	5	185	15	1	10	5.25,0	8,8	19,3	13	155
9	4.48,0	-	17,2	-	182	14	-	9	5.29,0	-	19,6	12	153
8	4.52,0	8,6	17,4	-	179	13	0	8	5.33,0	8,9	19,9	11	151
7	4.56,0	-	17,6	4	176	12	-	7	5.37,0	-	20,2	10	149
6	5.00,0	8,7	17,8	-	173	11	-1	6	5.41,0	9,0	20,5	9	147
5	5.05,0	-	18,0	-	170	10	-	5	5.45,0	-	20,8	8	144
4	5.10,0	8,8	18,2	3	167	9	-2	4	5.50,0	9,1	21,1	7	141
3	5.15,0	-	18,4	-	163	8	-3	3	5.55,0	-	21,4	6	138
2	5.20,0	8,9	18,7	-	159	7	-4	2	6.00,0	9,2	21,7	5	135
1	5.25,0	9,0	19,0	2	155	6	-5	1	6.05,0	9,3	22,0	4	132

ТАБЛИЦА

оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)

Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (17 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки			
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн. бег 3x10м (сек)	Бег 100 м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м (мин, сек)	Челн. бег 3x10м (сек)	Бег 100м (сек.)	Сгибание и разгибание в упоре лёжа
70	2.38,0	6,2	11,0	34	275	48	32	70	3.00,0	6,5	12,2	65
69	2.40,0	6,3	11,2	32	273	-	31	69	3.03,0	6,6	12,4	62
68	2.42,0	-	11,4	30	271	47	30	68	3.06,0	6,7	12,6	59
67	2.44,0	6,4	11,6	28	269	-	29	67	3.09,0	-	12,8	56
66	2.46,0	-	11,8	26	267	46	28	66	3.12,0	6,8	13,0	53
65	2.48,0	6,5	11,9	25	265	-	27	65	3.15,0	-	13,2	50
64	2.50,0	-	12,0	24	263	45	26	64	3.17,0	6,9	13,4	48
63	2.52,0	-	12,1	23	261	-	-	63	3.19,0	-	13,6	46
62	2.54,0	6,6	12,2	22	259	44	25	62	3.21,0	7,0	13,8	44

61	2.56,0	-	12,3	21	257	-	-	61	3.23,0	-	13,9	42
60	2.58,0	-	12,4	-	255	43	24	60	3.25,0	-	14,0	40
59	3.00,0	6,7	12,5	20	254	-	-	59	3.27,0	7,1	14,1	39
58	3.02,0	-	12,6	-	253	42	23	58	3.29,0	-	14,2	38
57	3.04,0	-	-	19	252	-	-	57	3.31,0	-	14,3	37
56	3.06,0	6,8	12,7	-	251	41	22	56	3.33,0	7,2	14,4	36
55	3.07,0	-	-	-	250	-	-	55	3.35,0	-	14,5	35
54	3.08,0	-	12,8	18	249	-	21	54	3.37,0	-	14,6	34
53	3.09,0	6,9	-	-	248	40	-	53	3.39,0	7,3	14,7	-
52	3.10,0	-	12,9	-	247	-	20	52	3.41,0	-	14,8	33
51	3.11,0	-	-	-	246	-	-	51	3.43,0	-	14,9	-
50	3.12,0	7,0	13,0	17	245	39	19	50	3.45,0	7,4	15,0	32
49	3.13,0	-	-	-	244	-	-	49	3.46,0	-	-	-
48	3.14,0	-	-	-	243	-	-	48	3.47,0	-	15,1	-
47	3.15,0	-	13,1	-	242	38	18	47	3.48,0	-	-	31
46	3.16,0	7,1	-	16	241	-	-	46	3.49,0	7,5	15,2	-
45	3.17,0	-	-	-	240	-	-	45	3.50,0	-	-	-
44	3.18,0	-	13,2	-	239	37	17	44	3.52,0	-	15,3	30
43	3.19,0	-	-	-	238	-	-	43	3.54,0	-	-	-
42	3.20,0	7,2	-	15	237	36	-	42	3.56,0	7,6	15,4	29
41	3.21,0	-	13,3	-	236	-	16	41	3.58,0	-	-	-
40	3.22,0	-	-	-	235	35	-	40	4.00,0	-	15,5	28
39	3.23,0	-	13,4	-	234	-	-	39	4.02,0	-	-	-
38	3.24,0	7,3	-	14	233	34	15	38	4.04,0	7,7	15,6	27
37	3.25,0	-	13,5	-	232	-	-	37	4.06,0	-	15,7	-
36	3.26,0	-	-	-	231	33	-	36	4.08,0	-	15,8	26
35	3.27,0	-	13,6	-	230	-	14	35	4.10,0	-	15,9	-
34	3.28,0	7,4	-	13	229	32	-	34	4.12,0	7,8	16,0	25
33	3.29,0	-	13,7	-	228	-	-	33	4.14,0	-	16,1	-
32	3.31,0	-	-	-	227	31	13	32	4.16,0	-	16,2	24
31	3.33,0	7,5	13,8	-	226	-	-	31	4.18,0	7,9	16,3	-

30	3.35,0	-	-	12	225	30	12	30	4.20,0	-	16,4	23
29	3.37,0	-	13,9	-	224	-	-	29	4.23,0	-	16,5	-
28	3.39,0	7,6	-	-	223	29	11	28	4.26,0	8,0	16,6	22
27	3.41,0	-	14,0	-	222	-	-	27	4.29,0	-	16,7	-
26	3.43,0	-	-	11	221	28	10	26	4.32,0	-	16,8	21
25	3.45,0	7,7	14,1	-	220	-	-	25	4.35,0	8,1	16,9	-
24	3.47,0	-	14,2	-	218	27	9	24	4.38,0	-	17,0	20
23	3.50,0	-	14,3	-	216	-	-	23	4.41,0	-	17,1	-
22	3.53,0	7,8	14,4	10	214	26	8	22	4.44,0	8,2	17,2	19
21	3.56,0	-	14,5	-	212	-	-	21	4.47,0	-	17,3	-
20	3.59,0	-	14,6	-	210	25	7	20	4.50,0	8,3	17,4	18
19	4.02,0	7,9	14,7	-	208	-	-	19	4.53,0	-	17,5	-
18	4.05,0	-	14,8	9	206	24	6	18	4.56,0	8,4	17,7	17
17	4.08,0	-	14,9	-	204	23	-	17	4.59,0	-	17,9	-
16	4.11,0	8,0	15,0	-	202	22	5	16	5.02,0	8,5	18,1	16
15	4.15,0	-	15,1	8	200	21	-	15	5.05,0	-	18,3	-
14	4.19,0	8,1	15,2	-	198	20	4	14	5.09,0	8,6	18,5	15
13	4.23,0	-	15,3	-	196	19	-	13	5.13,0	-	18,7	-
12	4.27,0	8,2	15,4	7	194	18	3	12	5.17,0	8,7	18,9	14
11	4.31,0	-	15,6	-	192	17	-	11	5.21,0	-	19,1	-
10	4.35,0	8,3	15,8	-	190	16	2	10	5.25,0	8,8	19,3	13
9	4.39,0	-	16,016,2	6	188	15	-	9	5.29,0	-	19,6	12
8	4.43,0	8,4	16,4	-	186	14	1	8	5.33,0	8,9	19,9	11
7	4.47,0	-	16,6	-	183	13	-	7	5.37,0	-	20,2	10
6	4.51,0	8,5		5	180	12	0	6	5.41,0	9,0	20,5	9
5	4.55,0	-	16,9	-	177	11	-1	5	5.45,0	-	20,8	8
4	5.00,0	8,6	17,2	-	174	10	-2	4	5.50,0	9,1	21,1	7
3	5.05,0	-	17,5	4	171	9	-3	3	5.55,0	-	21,4	6
2	5.10,0	8,7	17,7	-	168	8	-4	2	6.00,0	9,2	21,7	5
1	5.15,0	8,8	18,0	3	165	7	-5	1	6.05,0	9,3	22,0	4

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в
1.	Утренняя гимнастика	
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

1. Учебно – методическое обеспечение. Список литературы

Программно-нормативные документы:

Фундаментальное ядро содержания общего образования. Основное общее образование // ФГОС. М.: Просвещение, 2008.

Программы общеобразовательных учреждений ФГОС. Сборник рабочих программ.10-11 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений -М.: Просвещение, 2014;

Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования М., Просвещение, 2010,

Учебники	Методические пособия
я (обязательная) учебная литература для ученика	Литература для учителя
ская культура 10-11 классы», В. И. Ляха. – М.: Г..	1.Настольная книга учителя физической культуры-Г.И.Погадаев. Москва «Физкультура и спорт»-2006г. 2.Обучение акробатическим упражнениям-В.Р.Бейлини др.ФГОУ ВПО» «Уральский госуниверситет физической культуры»-2006г. 3.Работаем по новым стандартам-А.И.Вольтов –Просвещение 2011г.4 4. Физкультура(календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе 5-11 к

Рекомендуемые информационные ресурсы в Интернете

<http://www.drofa.ru> — сайт издательства «Дрофа».

<http://www.edu.ru/> - Российский образовательный портал

<http://www.school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

Календарно-тематическое планирование 10-11 класс

Тип урока	Элементы содержания	Требования к уроку	Вид контроля	Домашнее задание	Д
2	3	4	5	6	п.

І четверть (24 часа)

Лёгкая атлетика (18 ч.)

Изучение нового материала	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Прыжки в длину с места	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять эстафетный бег	Тестирование – бег 30м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Контрольный	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	«5» - 13,5-17,0 «4»- 14,0-17,5 «3»- 14,3-18,0	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Изучение нового материала	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8 Биохимические основы прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Комплексный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3x10м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Комплексный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	

	Приём к.т. – челночный бег 3x10м.				
Комплексный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3x10м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	«5» - 450см.-400 «4»- 420см-370. «3»-410см.-340	Прыжки в длину с места	
Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	Тестирование – бег 6 минут	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 32м-22м «4»- 28м-18м «3»-26м-14м	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Комплексный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Комбинированный	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий	Прыжки в длину с места	
Совершенствования	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	

	дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.				
Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места	

II четверть (24 часа)

Совершенствования	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места	
Совершенствования	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в вися (юн.), в вися лёжа (дев.)	
Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юно), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	

	координационных способностей				
Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места	
Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Выполнение комбинации на оценку.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Контрольный	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок на технику	Выполнения опорного прыжка на технику	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Прыжки в длину с места	
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки	

	перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в. жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы	брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	пола (юн.), от скамейки (дев.)	(дев.)	
Совершенствования	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Прыжки в длину с места	
Совершенствования	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Уметь выполнять комбинацию на гимнастических снарядах	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Подтягивание в висте (юн.), в висте лёжа (дев.)	
Комплексный	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.		Учёт д.з - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места	
Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки в длину с места	

III четверть (31 ч.)

Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подтягивание в висте (юн.), в висте лёжа (дев.)	
-----------------	--	---	--	---	--

	Приём с подачи. Учебная игра				
Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол			Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол			Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
Совершенствования	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	текущий		Подтягивание в висте (юн.), в висте лёжа (дев.)
Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий		Прыжки в длину с места
комбинированный	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	Оценка техники выполнения конькового хода		Подтягивание в висте (юн.), в висте лёжа (дев.)
Совершенствования	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий		Прыжки в длину с места
Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий		Подтягивание в висте (юн.), в висте лёжа (дев.)

Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	Оценка техники выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
Совершенствования	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».	Прыжки в длину с места
Совершенствования	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)
Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
Совершенствования	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Прыжки в длину с места
Контрольный урок	ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).	Уметь пройти контрольную дистанцию на время	Прохождение контрольной дистанции на время	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)
Комбинированный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки	Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами.	Уметь выполнять разученные элементы игры в		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола

	Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	волейбол		(юн.), от скамейки (дев.)	
Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки в длину с места	
Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	

IV четверть (23 часа)

Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места	
Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Комбинированный	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники	Уметь выполнять правильно технические	текущий	Прыжки в длину с места	

	передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	действия игры в баскетбол			
Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Комбинированный	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Совершенствования	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – наклон вперёд	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять эстафетный бег	Тестирование – бег 30м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять эстафетный бег	Тестирование – бег 30м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Уметь пробегать 100 на результат	Бег 100м. на результат	Прыжки в длину с места	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в	Уметь выполнять метание гранаты	Тестирование – бег 6 минут	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за	

	переменном темпе до 6 мин.			голову	
Промежуточная аттестация: Комплексный контроль физических качеств	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять метание гранаты	Метание гранаты на дальность с разбега на результат	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	
Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Тестирование – подтягивание	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	
Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову - зачёт	Прыжки в длину с места	
Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову - зачёт	Прыжки в длину с места	
Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)	
Комплексный	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Уметь выполнять бег на длинные дистанции	Бег 2000м., 3000м. на результат	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	
Комплексный	ОРУ. Игры и эстафеты. Приём упражнений домашнего задания.	Уметь выполнять домашние задания на результат	Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола – юн., от скамейки – дев.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями в летний период	

Материально-методическое обеспечение учебного предмета:

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения	Количество
1.	<p>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</p> <p>1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-11 класс.</p> <p>2. Рабочие программы по физической культуре. «Просвещение», 2012</p> <p>3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.</p> <p>В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>4. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</p> <p>5. Методические издания по физической культуре для учителей: журнал «Физическая культура в школе», журнал «Спорт в школе», научно-методический журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»</p>	<p align="center">1</p> <p align="center">1</p>
2.	<p>Учебно-практическое оборудование</p> <p>Стенка гимнастическая.</p> <p>Скамейка гимнастическая жесткая.</p> <p>Мячи.</p> <p>Скакалка детская.</p> <p>Мат гимнастический.</p> <p>Кегли.</p> <p>Обруч пластиковый (алюминевый) детский.</p> <p>Рулетка измерительная.</p>	<p align="center">12</p> <p align="center">8</p> <p align="center">22</p> <p align="center">30</p> <p align="center">16</p> <p align="center">10</p> <p align="center">14</p> <p align="center">2</p>

X I класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м.	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 2000м	-	-	-	10.00	11.30	12.20
3. Бег 3000м.	13.00	15.00	16.30	-	-	-
4. Прыжок в длину	460	420	370	380	340	310
5. Прыжок в высоту	135	130	125	120	115	105
6. Метание гранаты 500г (дев.), 700г(юн.)	38	32	26	23	18	12
7. Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	12	10	8	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа (раз)	-	-	-	18	15	6
9. Бег на лыжах 3 км. (девушки)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
10. Бег на лыжах 5 км. (юноши)	25.00	27.00	29.00	-	-	-

Домашние задания для 11 класса

Упражнения	оценка	юноши				девушки			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
<i>Прыжки со скакалкой за 30 сек.</i>	«3»	66	68	70	72	76	78	80	82
	«4»	68	70	72	74	78	80	82	84
	«5»	70	72	74	76	80	82	84	86
<i>Подтягивание в висе (юноши)</i>	«3»	11	12	13	14	-	-	-	-
	«4»	12	13	14	15	-	-	-	-
	«5»	13	14	15	16	-	-	--	--
<i>Подтягивание в висе лёжа (девушки)</i>	«3»	-	-	-	-	11	12	13	14
	«4»	-	-	-	-	12	13	14	15
	«5»	-	-	-	-	13	14	15	16
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре (от пола - юноши, от опоры – девушки)</i>	«3»	28	30	32	34	15	16	17	18
	«4»	30	32	34	36	16	17	18	19
	«5»	32	34	36	38	17	18	19	20
<i>Прыжки в длину с места</i>	«3»	190	195	200	205	170	175	180	185
	«4»	195	200	205	210	175	180	185	190
	«5»	200	205	210	220	180	185	190	195
<i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</i>	«3»	20	22	24	26	18	20	22	24
	«4»	22	24	26	28	20	22	24	26
	«5»	24	26	28	30	22	24	26	28

X класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м.	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 2000м	-	-	-	10.10	11.40	12.40
3. Бег 3000м.	15.00	16.00	17.00	-	-	-
4. Прыжок в длину	440	400	340	375	340	300
5. Прыжок в высоту	135	130	115	120	115	105
6. Метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.)	32	26	22	18	13	11
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	11	9	8	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	22	17	13
9. Бег на лыжах 3 км. (девушки)	-	-	-	19.00	20.00	21.00
10. Бег на лыжах 5 км. (юноши)	27.00	29.00	31.00	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Домашние задания для 10 класса

Упражнения	оценка	юноши				девушки			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
<i>Прыжки со скакалкой за 30 сек.</i>	«3»	56	58	60	62	66	68	70	72
	«4»	58	60	62	64	68	70	72	74
	«5»	60	62	64	66	70	72	74	76
<i>Подтягивание в висе (юноши)</i>	«3»	10	11	12	13	-	-	-	-
	«4»	11	12	13	14	-	-	-	-
	«5»	12	13	14	15	-	-	-	-
<i>15Подтягивание в висе лёжа (девушки)</i>	«3»	-	-	-	-	10	11	12	13
	«4»	-	-	-	-	11	12	13	14
	«5»	-	-	-	-	12	13	14	15
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре (от пола - юноши, от опоры – девушки)</i>	«3»	22	24	26	28	14	15	16	17
	«4»	24	26	28	30	15	16	17	18
	«5»	26	28	30	32	16	17	18	19
<i>Прыжки в длину с места</i>	«3»	180	185	190	195	165	170	175	180
	«4»	185	190	195	200	170	175	180	185
	«5»	190	195	200	205	175	180	185	190
<i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</i>	«3»	20	22	24	26	16	18	20	22
	«4»	22	24	26	28	18	20	22	24
	«5»	24	26	28	30	20	22	24	26