

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования РФ №1089 от 05.03.2004 года «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

Данная программа ориентирована на учащихся 10 – 11 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся для общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы Москва «Просвещение» 2012 г. 9-е издание, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Учебно – методический комплект, реализующий программу:

Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов: Пособие для учителя / А.В. Березин, А.А. Зданевич; под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2001 год.

Учебник для учащихся «Физическая культура» 10 -11 классы, Москва «Просвещение» 2009 год.

Рабочая программа соответствует **нормативно-правовой базе преподавания учебного предмета в средней школе.**

Документы федерального уровня

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253).
 - Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (приложение к письму Минобрнауки России от 24.11.2011 № МД1552/03).
 - Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189, с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г.).
 - Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при

оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания (Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336).

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10 - 11 классы (2011 г.)

Документы регионального уровня

- Закон Республики Карелия от 20.12.2013 N 1755-ЗРК «Об образовании» (принят ЗС РК 19.12.2013).

Локальные акты.

- Положение о рабочей программе МКОУ Лендерская СОШ.
- Учебный план МКОУ Лендерская СОШ.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение курса «Физическая культура» в каждом классе отводится 3 часа в неделю: в 10 классе и в 11 классе. Курс рассчитан на 210 часов.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационный процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной и ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором

разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной и ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной и ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладной и ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладной и ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной и ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладной и ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели и задачи.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на решение следующих основных **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

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

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

3. Требования к уровню достижений обучающихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных

заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
- наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостоятельной страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самостоятельного массажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений;
- планы – конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------	-----------------------	-------	---------

способности			
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание в вися лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 215 мс	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 сек	- 10 мин 00 сек

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и по форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 – 15 м) с использованием четырёх шагов варианта бросковых шагов; метать различные по массе и по форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 * 2,5 м с 10 – 12 м (девушки) и 15 – 25 м (юноши); метать теннисные мячи в вертикальную цель 1*1 м с 10 м (девушки) и с 15 – 20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 - 120 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и других ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и самостоятельно регуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных тестов для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в таблицу.

Уровень физической подготовленности 16 – 17 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	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 3*10 м, сек.	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, метр	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 ИП 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	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше

	высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, количество раз (девушки)	17	5	9 - 10	12	6	13 – 15	18
--	---	----	---	--------	----	---	---------	----

4. Учебно – тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов уроков			
		Класс			
		10(ю.)	10(д.)	11(ю.)	11(д.)
1.	Базовая часть	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	21	21	21	21
2.1	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12
122.2	Лёгкая атлетика	9	9	9	9
	Итого	105	105	105	105

Распределение программного материала по четвертям

Классы	№	Разделы программы	Учебные часы	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть
10 - 11	1	Базовая часть	84	1 - 27	28 - 48	49 - 78	79 - 105
	1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока				
	1.2	Спортивные игры (баскетбол)	21	14			7
	1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
	1.4	Лёгкая атлетика	21	13			8
	1.5	Лыжная подготовка	21			21	
	2	Вариативная часть	21				
	2.1	Спортивные игры (волейбол)	12			9	3

2.2	Лёгкая атлетика	9				9
	Итого	105	27	21	30	27

5. Содержание тем учебного курса

10 – 11 классы (юноши)

Основы знаний о физической культуре.

Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека; понятие физической культуры личности; ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности; современное олимпийское и физкультурно – массовое движение; спортивно – оздоровительные системы.

Психолого – педагогические основы: индивидуальный контроль за физическими нагрузками; основные формы и виды физических упражнений; понятие телосложения, способы регулирования массы тела; основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, основы техники безопасности; основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований.

Медико-биологические основы: роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; двигательный режим; профилактика травматизма; вредные привычки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча. Действия игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации упражнений. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении. Игра.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановок, поворотов, стоек). Подачи мяча. Передачи мяча (верхняя, нижняя). Варианты нападающего удара. Блокирование нападающих ударов. Индивидуальные, командные, групповые тактические действия. Игра.

Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег. Бег 100 метров. Низкий и высокий старты. Эстафетный бег. Равномерный бег. Бег 3000 метров. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Метание гранаты 700 г. с разбега. Специальные легкоатлетические упражнения.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Висы и упоры (подъём в упор силой, вис согнувшись, подъём переворотом, сгибание разгибание рук в упоре на брусках, соскоки махом вперёд и назад). Опорный прыжок: ноги врозь через гимнастического коня. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей, силовой

выносливости, гибкости. Лазание по канату на скорость, по параллельным канатам. Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком. Комбинация из ранее разученных элементов.

Лыжная подготовка.

Классический стиль передвижения. Одновременные, попеременные хода. Переходы с одного на другой ход. Преодоление препятствий и подъёмов. Прохождение дистанции 8 км.

Свободный стиль передвижения (коньковый). Одновременные и попеременные хода.

10 – 11 классы (девушки)

Основы знаний о физической культуре.

Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека; понятие физической культуры личности; ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности; современное олимпийское и физкультурно – массовое движение; спортивно – оздоровительные системы.

Психолого – педагогические основы: индивидуальный контроль за физическими нагрузками; основные формы и виды физических упражнений; понятие телосложения, способы регулирования массы тела; основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, основы техники безопасности; основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований.

Медико-биологические основы: роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; двигательный режим; профилактика травматизма; вредные привычки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча. Действия игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации упражнений. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении. Игра.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановок, поворотов, стоек). Подачи мяча. Передачи мяча (верхняя, нижняя). Варианты нападающего удара. Блокирование нападающих ударов. Индивидуальные, командные, групповые тактические действия. Игра.

Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег. Бег 100 метров. Низкий и высокий старты. Эстафетный бег. Равномерный бег. Бег 2000 метров. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Метание гранаты 500 г. с разбега. Специальные легкоатлетические упражнения.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения с обручем, скакалкой, лентами, большими мячами. Висы и упоры (толчком ног в упор на верхнюю жердь, вис углом, равновесие, соскок махом). Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду толчком одной ногой (конь в ширину). Упражнения на развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, гибкости. Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, переворот боком. Комбинация из ранее разученных элементах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Лыжная подготовка.

Классический стиль передвижения. Одновременные, попеременные хода. Переходы с одного на другой ход. Преодоление препятствий и подъёмов. Прохождение дистанции 8 км.

Свободный стиль передвижения (коньковый). Одновременные и попеременные хода.

ОРУ на развитие физических качеств.

6. Контроль уровня обученности

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах: по 5 бальной системе. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за полугодие с применением рейтинговой системы оценки. Согласно локальному акту образовательного учреждения промежуточная аттестация учащихся проходит по окончании 1 – го и 2 – го полугодий. Итоговая аттестация производится на основании оценок за полугодия.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями, навыками.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности.

Виды учёта: предварительный, текущий, итоговый. Предварительный учёт проводится на первых уроках, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимися программным материалом.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

Оценка знаний.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.

Оценка «4» выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности в ответе.

Оценка «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно, точно, легко и чётко.

«4» -двигательное действие выполнено правильно, но наблюдается некоторая скованность в движениях.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допускается одна грубая или несколько мелких ошибок.

№	Контрольные упражнения	Юноши						Девушки					
		10 класс			11 класс			10 класс			11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Спринтерский бег 100 м. сек.	13.5	14.0	14.3	13.1	13.5	14.3	17.0	17.5	18.0	16.0	17.0	17.5
2.	Прыжок в длину с разбега см.	450	420	410	460	430	410	400	370	340	410	380	360
3.	Метание гранаты 700г (юноши), 500 г (девушки) м.	32	28	26	36	32	28	22	18	14	23	19	14
4.	Бег 3000м (юноши), 2000 м (девушки) мин.	13.50	14.50	15.50	13.0	14.0	15.0	10.30	11.30	12.30	10.10	11.30	12.00

7. Литература и средства обучения

Методическая литература обучающего	Методическая литература учителя
1. Учебник для учащихся «Физическая культура 10 – 11 классы» издательство «Просвещение» 2009 г. Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич.	1.Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов, издательство «Просвещение» 2001 г. Пособие для учителя под редакцией В.И. Ляха, 2 –е издание.
	2. Справочник учителя физической культуры. Авторы – составители П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, издательство «Учитель» Волгоград 2008 г.
	4. Портфель учителя В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура «Упражнения и игры с мячами» методическое пособие Москва «издательство НЦ ЭНАС» 2006 г.
	5. Комплексная программа физического воспитания 1 - 11классы. Авторы: В.И, Лях, А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2012 г.
	Рабочие программы «Физкультура 1 – 11 классы» Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Авторы- составители А.Н. Каинов, Г.И.Курьерова.

Средства обучения

- 1.Для учителя: учебные пособия, наглядные пособия оказания первой медицинской помощи, спортивное оборудование, спортивный инвентарь, лыжный инвентарь.
2. Для обучающихся: учебник по физической культуре «Физическая культура 10 -11 классы», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2009 г.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивное оборудование соответствует педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям школьников среднего звена; его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Созданы условия для обеспечения прочной установки снарядов, правильно выполнена обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.), хорошо отполированы; металлические снаряды сделаны с закруглёнными углами (качество, устойчивость, прочность оборудования проверяется учителем перед уроком).

Учебно практическое и учебно – лабораторное оборудование		
1	Стенка гимнастическая	Г
2	Бревно гимнастическое высокое	Г
3	Козёл гимнастический	Г
4	Конь гимнастический	Г
5	Перекладина гимнастическая	Г
6	Канат для лазания	Г
7	Мост гимнастический подкидной	Г
8	Навесные перекладины	Г
9	Гантели наборные	Г
10	Маты гимнастические	Г
11	Мяч набивной 1, 3 кг	Г
12	Мяч малый теннисный	К
13	Скакалка гимнастическая	К
14	Палка гимнастическая	К
15	Обруч гимнастический	Г
16	Секундомер	Д
17	Сетка для переноса малых мячей	Д
Лёгкая атлетика		
18	Планка для прыжков в высоту	Д
19	Стойка для прыжков в высоту	Д

20	Флажки разметочные, конусы	Д
21	Рулетка измерительная (5 м)	Д
22	Номера нагрудные	Г
Подвижные и спортивные игры		
23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
24	Мячи баскетбольные для мини – игры	К
25	Сетка для переноса мячей	Д
26	Жилетки , футболки игровые с номерами	К
27	Сетка волейбольная	Д
28	Мячи волейбольные	К
29	Мячи футбольные	К
Спортивные залы		
1	Спортивный зал игровой	С раздевалкой
2	Инвентарная комната, кабинет учителя, аптечка медицинская	
Пришкольная площадка		
1	Сектор для прыжков в высоту и длину	Д
2	Гимнастический городок	Д
3	Лыжная трасса	Д

Д – демонстрационный экземпляр;

К – комплект;

Г – комплект, необходимый для работы в группе.

**8. Календарно – тематическое планирование
10 - 11 класс (юноши)**

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся (результат)	Вид контроля. Измерители	Домашнее задание	План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-я четверть - Лёгкая атлетика (13 ч) Спортивные игры /баскетбол (14 ч)										
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по охране труда. Тестирование физических качеств.	13	Тестирование	Инструкции №4.0, 4.1 . 4.2 ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 м.	Знать требования инструкций. Знать правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Уметь выполнять двигательные способности: координационные, прыгучесть.	Устный опрос. Тестирование: челночный бег 3*10 м., прыжок в длину с разбега.			
2		Определение уровня ФП		Тестирование	ОРУ в движении. Наклон из ИП стоя. Подтягивание на перекладине.	Уметь демонстрировать двигательные	Тестирование: наклон, подтягивание.			

						способности: гибкость, силу.				
3		Определение уровня ФП		Тестирование	ОРУ без предметов. Бег 30 м. с высокого старта. 6- минутный бег.	Уметь демонстрировать двигательные способности: скорость, выносливость.	Тестирование: бег 30 м., 6- минутный бег. Определить промежуточный уровень ФП			
4	Спринтерский бег	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	4 ч	Комплексный	Теоретические сведения. ОРУ и специальные упражнения. Техника исполнения высокого и низкого старта. Бег с ускорением до 40 м. Бег с ускорением из различных и.п.	Иметь представление о спринтерском беге. Знать технику исполнения низкого старта. Уметь выполнять скоростной бег.	Текущий			
5		Спринтерский бег. Бег по дистанции.		Комплексный	Теоретические сведения. ОРУ и специальные упражнения. Скоростной бег до 80м. Эстафеты.	Знать и применять тактику бега на спринтерскую дистанцию. Уметь правильно распределять силы по дистанции. Уметь выполнять бег на скорость.	Текущий			
6	Метание гранаты	Спринтерский бег. Финиширование. Метание гранаты.	5 ч	Комплексный	ОРУ в движении и специальные упражнения. Бег с ускорением до 40 м..	Уметь финишировать. Знать правила и технику	Текущий			

					Упражнения на закрепление финиша. Теоретические сведения. Правила и техника метания гранаты. Метание гранаты .	метания гранаты. Выполнять метание гранаты с места.				
7		Спринтерский бег на 100 м. Метание гранаты. Юноши 700г.		Контрольный.	Равномерный бег. ОРУ без предметов и специальные упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 100 метров на результат. Специальные упражнения на метание. Теоретические сведения. Метание гранаты с места и с шага на дальность.	Уметь продемонстрировать скоростные качества. Знать технику метания с места и с шага. Уметь выполнять метание гранаты с места и с шага, с разбега.	Выполнение норматива 100 м. на результат 10 класс: «5» - 13.5 с «4» - 14.0 с «3» - 14. 3 с 11 класс: «5» - 13.1 «4» - 13.5 «3» - 14.3			
8		Метание гранаты.		Комплексный.	Теоретические сведения. ОРУ без предметов и специальные упражнения. Метание гранаты с колена, лёжа на заданное расстояние.	Знать правила соревнований по метанию. Уметь метать гранату в горизонтальную цель, уметь выполнять гранату на дальность с укороченного разбега в коридор 10 м.	Текущий			

9		Метание гранаты Юноши 700м.		Комплексный	Равномерный бег. ОРУ без предметов и специальные упражнения. Метание гранаты с полного разбега 4-5 бросковых шагов.	Уметь выполнять метание в полной координации.	Текущий			
10		Метание гранаты.		Контрольный.	Бег. ОРУ в движении и специальные упражнения. Метание гранаты с полного разбега.	Уметь выполнять метание в полной координации.	Выполнение норматива метания гранаты на результат. Юноши- 700 г 10 класс: «5» -32 м. «4» - 28 м. «3» -26м. 11 класс: «5» - 36 м. «4» - 32 м. «3» - 28 м.			
11	Прыжки в длину с разбега Равномерный бег	Прыжки в длину с разбега. Разбег. Отталкивание. Равномерный бег.	3ч 3ч	Комплексный	Теоретические сведения. ОРУ в движении и специальные упражнения. Прыжки с места, с разбега. Равномерный бег.	Знать правила отталкивания во время выполнения прыжка. Уметь выполнять разбег, отталкивание при исполнении прыжка. Уметь показывать прыгучесть.	Текущий			

12		Прыжки в длину с разбега. Полет и приземление. Равномерный бег.		Контрольный	Теоретические сведения. ОРУ в движении и специальные упражнения. Различные прыжки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. Равномерный бег 3000 м.	Знать технику выполнения полёта и приземления во время прыжка. Уметь выполнять прыжок в полной координации. Демонстрировать прыгучесть.	Выполнить бег 3000м. на результат. 10 класс: «5» - 13.50 мин. «4» - 14.50 «3» - 15.50 11 класс: «5» - 13.00 «4» - 14.00 «3» - 15.00			
13		Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.		Контрольный.	Равномерный бег. ОРУ в движении и специальные упражнения. Прыжки с разбега.	Уметь демонстрировать прыгучесть. Уметь выполнять прыжок в полной координации.	Выполнение норматива по прыжкам в длину с 13-15 шагов разбега 10 класс: «5»-450 см. «4» - 420 см. «3» - 410с м. 11 класс: «5» - 460 см. «4» - 430 см. «3» - 410 см.			
Спортивные игры / баскетбол (14 ч)										

14		Теоретические сведения. Техника передвижения. Остановки. Ловля и передача мяча.		Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности. Бег разными способами передвижения: приставными шагами, спиной вперёд. Остановка в 2 шага, прыжком. Ловля и передача мяча с места, в движении. Игра двухсторонняя.	Знать правила безопасности. Уметь перемещаться разными способами. Уметь выполнять остановки в 2 шага и прыжком. Уметь ловить и передавать мячи с места и в движении. Уметь играть по правилам.	Текущий	Повторить остановки.		
15		Ловля и передача мяча. Повороты после остановки. Ведение мяча без сопротивления.		Совершенствования	Остановки. Способы передвижения. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от головы. Повороты в разные стороны и кругом. Ведение мяча прямо и с изменением направления без сопротивления. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от головы; повороты после остановок; ведение мяча прямо и с изменением направления. Уметь играть по правилам.	Текущий			
16		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		Комплексный	Ловля и передача мяча 2 руками от головы. Ведение мяча без сопротивления.	Уметь ловить и передавать мяч 2 руками от головы. Уметь	Текущий			

					Учебная игра.	выполнять ведение без сопротивления. Уметь играть в баскетбол.				
17		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		Зачётный.	Ловля и передача мяча 2 руками от головы. Ведение мяча с сопротивлением. Игра по правилам.	Уметь ловить и передавать мяч 2 руками от головы. Уметь вести мяч с сопротивлением. Уметь играть в баскетбол по правилам.	Оценить технику ловли и передачи мяча двумя руками от головы.			
18		Ведение мяча. Броски мяча.		Комбинированный.	Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча без сопротивления после ловли и ведения. Игра.	Уметь вести мяч с сопротивлением. Уметь выполнять броски после ловли и ведения.	Текущий			
19		Ведение мяча. Броски мяча.		Комплексный	Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча в движении, после ловли и ведения. Игра.	Уметь вести мяч с сопротивлением. Уметь выполнять броски.	Текущий			
20		Ведение мяча. Броски мяча.		Зачётный.	Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча после ведения, ловли, в движении. Игра.	Уметь вести мяч с сопротивлением. Уметь бросать мяч в корзину после ловли,	Оценить ведение мяча с сопротивлением.			

						передачи, ведения.				
21		Броски мяча с сопротивлением. Комбинации.		Комбинированный.	Броски мяча с сопротивлением. Комбинации из владения мячом и перемещения игрока. Игра.	Уметь бросать мяч с сопротивлением. Уметь выполнять комбинации из перемещения и владения мячом.	Текущий			
22		Броски мяча с сопротивлением. Комбинации.		Комбинированный	Броски в корзину с сопротивлением. Комбинации из ранее изученных элементов. Игра.	Уметь бросать в корзину с сопротивлением. Выполнять комбинации из ранее изученных элементов.	Текущий			
23		Броски мяча. Защитные действия.		Совершенствованная	Броски мяча в корзину с сопротивлением. Защитные действия: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Игра.	Уметь бросать мяч с сопротивлением. Уметь выполнять перехват, вырывание, выбивание, накрывание.	Текущий			
24		Броски мяча. Защитные действия.		Зачётный.	Броски мяча в корзину с сопротивлением. Защитные действия. Игра.	Уметь выполнять броски мяча в корзину с сопротивлением. Уметь выполнять защитные	Оценить технику броска мяча в корзину с сопротивлением.			

						действия.					
25		Защитные действия. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		Совершенство	Защитные действия: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Быстрый прорыв, Восьмёрка. Игра.	Уметь выполнять защитные действия. Уметь выполнять индивидуальные и групповые действия.	Текущий				
26		Защитные действия. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		Совершенство	Защитные действия. Быстрый прорыв. Упражнение восьмёрка. Игра.	Уметь выполнять защитные действия. Уметь выполнять индивидуальные и групповые действия.	Оценить применение защитных действий в игре.				
27		Броски. Ведение. Тактические действия в нападении.		Совершенство	Броски в разных перестроениях. Ведение с сопротивлением. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Игра.	Уметь выполнять броски в разных условиях. Уметь выполнять ведение с сопротивлением. Уметь выполнять защитные действия в нападении.	Текущий				
2-я четверть – Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)											

28	Гимнастика	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов.	21	Комбинированный	Теоретические сведения. Строевые упражнения. Комбинация упражнений без предметов.	Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию упражнений без предметов.	Текущий	Комплекс упражнений на координацию.		
29	Висы и упоры	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов в движении и на месте. Висы и упоры.	6 ч	Совершенствованная	Повороты на месте и кругом в движении. Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов. Висы и упоры.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		
30		Строевые упражнения. Висы и упоры.		Совершенствованная	Повороты кругом в движении. Комплекс упражнений без предметов. Висы и упоры (юноши).	Уметь выполнять повороты кругом в движении. Уметь выполнять висы и упоры .	Текущий			
31		Строевые упражнения. Висы и упоры .		Зачётный.	Повороты кругом в движении. Комплекс упражнений без предметов. Висы и упоры.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы и упоры .	Оценить подтягивание на перекладине 10 класс: «5» - 11 р. «4» - 9 р. «3» - 7 р.			

							11 класс: «5» - 12 р. «4» - 10 р. «3» - 7 р.			
32		Строевые упражнения. Висы и упоры .		Зачётны й.	Комплекс упражнений без предметов. Повороты кругом в движении. Висы и упоры.	Уметь выполнять повороты кругом в движении. Уметь выполнять висы и упоры .	Оценить поворот кругом в движении.			
33		Висы и упоры.		Совершенство ван ия	Комплекс упражнений без предметов. Висы и упоры.	Уметь выполнять висы и упоры.	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре сзади.		
34		Висы и упоры.		Контрол ьный	Комплекс упражнений без предметов. Висы и упоры.	Уметь выполнять висы и упоры.	Оценить висы и упоры .			
35	Акробатика	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	7 ч	Совершенство ван ия	Теоретические сведения. Комплексы упражнений без предметов. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8. Акробатика.	Знать правила выполнения. Уметь выполнять комплексы упражнений, строевые упражнения, акробатические упражнения.	Текущий			
36		Строевые упражнения. Акробатика.		Совершенство ван ия	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Строевые упражнения. Акробатика.	Уметь выполнять строевые упражнения; акробатические упражнения.	Текущий	Наклоны из ИП сидя и стоя.		

37		Строевые упражнения. Акробатика.		Совершенство	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатика.	Уметь выполнять строевые упражнения; акробатические упражнения.	Текущий			
38		Строевые упражнения. Акробатика.		Совершенство	Комплекс упражнений без предметов. Строевые упражнения. Акробатика.	Уметь выполнять строевые упражнения; акробатические упражнения.	Текущий			
39		Строевые упражнения. Акробатика.		Зачётный.	Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 4, 8 в движении. Акробатика.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Оценить строевые упражнения.			
40	Лазание по канату	Акробатика. Лазание по канатам.	5	Совершенство	Комплекс упражнений на месте и в движении. Акробатика. Лазание по двум канатам и по одному на скорость.	Уметь выполнять акробатические упражнения; лазать по канатам .	Текущий			
41		Акробатика. Лазание по канатам.		Зачётный.	Комплексы упражнений на месте и в движении. Акробатика. Лазание по канатам.	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канатам, висы и упоры.	Оценить акробатические упражнения (комбинация из 5 элементов).			
42	Опорный	Лазание по канатам. Висы и	7 ч	Совершенство	Теоретические сведения. Комплекс	Уметь выполнять	Текущий			

	прыжок	упоры. Опорный прыжок.		ия	упражнений со скакалкой. Опорный прыжок. Висы и упоры. Лазание по канатам.	лазание по канатам, висы и упоры. Уметь демонстрировать прыгучесть.				
43		Лазание по канату. Висы и упоры. Опорный прыжок.		Зачетный.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Лазание по канату на скорость .	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	Лазание по канату на скорость.			
44		Лазание по канату. Опорный прыжок.		Зачётный.	Комплекс упражнений без предметов. Опорный прыжок. Лазание по двум канатам без помощи ног.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канатам.	Оценить лазание по двум параллельным канатам без помощи ног.			
45		Опорный прыжок.		Совершенство	Комплексы упражнений со скакалкой, в движении. Опорный прыжок.	Уметь показывать прыгучесть. Уметь выполнять прыжок.	Текущий			
46		Опорный прыжок.		Совершенство	Комплекс упражнений без предметов. Опорный прыжок.	Уметь выполнять прыжок.	Текущий			
47		Опорный прыжок.		Зачётный.	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценить опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину.			
48		Опорный прыжок.		Совершенство	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Опорный прыжок.	Уметь выполнять прыжок, комплекс.	Текущий	Упражнение «пистолет».		

3 –я четверть - Лыжная подготовка (21 ч). Спортивные игры / волейбол (9ч)

49	Волейбол.	Передачи. Поддачи. Учебная игра	9	Совершенство	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. ОРУ без предметов. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	Знать правила поведения. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико – технические действия. Знать правила безопасности.	Текущий			
50	Лыжная подготовка.	Классический стиль передвижения.	21	Совершенство	Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход. Переходы с одного хода на другой. Дистанция.	Уметь выполнять технику ходов, переходы, передвигаться по дистанции.	Текущий			
51		Классический стиль передвижения		Совершенство	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переходы. Дистанция.	Уметь выполнять.	Текущий			
52	Волейбол	Передачи. Поддачи. Учебная игра.		Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача игрока. Приём мяча	Уметь выполнять.	Текущий			

					снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.					
53	Лыжная подготовка	Классический стиль передвижения.		Совершенствования	Попеременный двухшажный ход; одновременные хода	Уметь выполнять	Текущий			
54		Классический стиль передвижения		Совершенствования	Попеременный двухшажный ход; одновременные хода. Дистанция.	Уметь выполнять	Текущий			
55	Волейбол	Поддачи. Передачи. Нападающий удар.		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Уметь выполнять	Текущий			
56	Лыжная подготовка	Классический стиль передвижения		Совершенствования	Попеременные и одновременные хода; переходы; дистанция.	Уметь выполнять.	Текущий			
57		Классический стиль передвижения.		Совершенствования	Попеременный и одновременный хода. Переходы с одного на другой ход.	Уметь показывать технику передвижения.	Текущий			
58	Волейбол	Поддачи . передачи. Нападающий удар.		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять.	Текущий			
59	Лыжная подготовка	Попеременные и одновременные		Совершенствования	Попеременный двухшажный ход,	Уметь выполнять	Текущий			

	вка	хода. Переходы с одного хода на другой.		ия	одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой.					
60		Попеременный, одновременный двухшажный ход.		Зачётный.	Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ход.	Уметь показывать координацию движений, выносливость.	Оценить технику одновременного хода.			
61	Волейбол	Поддачи, передачи. Нападающий удар.		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
62	Лыжная подготовка	Переход с попеременного хода на одновременный ход.		Совершенствования	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Дистанция 8км.	Уметь выполнять.	Текущий			
63		Классический стиль передвижения.		Совершенствования	Переход с попеременного хода на одновременный ход.	Уметь выполнять.	Текущий			
64	Волейбол	Поддачи. Передачи. Прямой нападающий		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая	Уметь выполнять	Текущий			

		удар.			подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств					
65	Лыжная подготовка	Переход с одновременного хода на попеременный ход.		Совершенство	Переход с одного хода на другой. Дистанция.	Уметь выполнять.	Текущий			
66		Переход с одного хода на другой.		Контрольный	Переход с одного хода на другой. Дистанция 8 км.	Уметь выполнять.	Оценить технику выполнения			
67	Волейбол	Поддачи. Передачи. Прямой нападающий удар.		Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь выполнять.	Текущий			
68	Лыжная подготовка	Преодоление подъёмов и препятствий.		Совершенство	Преодоление препятствий. Преодоление подъёмов скользящим шагом. Дистанция 5 км.	Уметь выполнять.	Текущий			

69		Преодоление подъёмов и препятствий.		Совершенство	Преодоление препятствий и подъёмов скользящим шагом. Вбегать на склон « полуёлочкой». Дистанция 8 км.	Уметь выполнять.	Текущий			
70	Волейбол	Поддачи. Передачи. Прямой нападающий удар.		Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь показывать технику исполнения упражнений.	Текущий			
71	Лыжная подготовка	Свободный стиль передвижения.		Совершенство	Коньковый стиль. Одновременные хода. Попеременные хода.	Уметь выполнять.	Текущий			
72		Свободный стиль передвижения.		Совершенство	Коньковый стиль. Одновременные хода. Попеременные хода.	Уметь выполнять.	Текущий			
73	Волейбол	Поддачи. Передачи. Прямой нападающий удар.		Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять.	Текущий			

					Развитие скоростно – силовых качеств.					
74	Лыжная подготовка	Свободный стиль передвижения.		Совершенство	Коньковый стиль передвижения.	Уметь выполнять.	Оценить технику исполнения.			
75	Лыжная подготовка	Свободный стиль передвижения		Совершенство		Уметь выполнять.	Текущий			
76	Лыжная подготовка	Свободный стиль передвижения		Совершенство		Уметь выполнять.	Текущий			
77	Лыжная подготовка	Тактика прохождения дистанции		Совершенство	Преодоление подъёма. Прохождение дистанции 8 км (юноши). Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Теоретические сведения: правила соревнований лыжных гонок.	Уметь выполнять	Текущий			
78	Лыжная подготовка	Тактика прохождения дистанции.		Совершенство	Дистанция 8 км. Преодоление подъёмов, спусков.	Уметь выполнять.	Текущий			
4- четверть - Спортивные игры / волейбол (3 ч) баскетбол (7 ч) Лёгкая атлетика (17 ч)										
79	Волейбол	Поддачи. Передачи. Нападающий удар.	3	Совершенство	ОРУ в движении. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая	Уметь выполнять. Развитие координационных способностей.	Текущий			

					подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Блокировка. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.					
80		Подачи. Передачи. Нападающий удар.		Совершенство	РУ в движении. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Блокировка. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять. Развитие координационных способностей.	Текущий			
81		Подачи. Передачи. Нападающий удар.		Совершенство	РУ в движении. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Блокировка. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять. Развитие координационных способностей	Текущий			

Спортивные игры \ баскетбол (7 ч)

82	Баскетбол	Передачи. Броски. Ведение мяча. Действия в нападении. Игра.	7	Совершенство	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по баскетболу. ОРУ в движении. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении (быстрый прорыв 3*1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Знать правила. Уметь выполнять.	Текущий			
83		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Совершенство	Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении (быстрый прорыв 3*1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
84		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в		Совершенство	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с	Уметь выполнять.	Текущий			

		нападении.			сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.					
85		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Совершенство на ия	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
86		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Совершенство на ия	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против	Уметь выполнять.	Текущий			

					зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				
87		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Соверше нствован ия	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять	Текущий		
88		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Соверше нствован ия	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять. Знать правила.	Текущий		
Лёгкая атлетика (17 ч)									
89	Прыжк и в	Прыжки в высоту. Челночный бег.	4	Комплек сный	Инструктаж по технике безопасности	Знать правила. Уметь	Текущий		

	высоту	Инструктаж по технике безопасности.			при занятиях по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Встречная эстафета. Развитие скоростно – силовых качеств.	выполнять. Знать правила.				
90		Прыжки в высоту.		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку, приземление. Встречная эстафета. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
91		Прыжок в высоту.		Комплексный	ОРУ без предметов. Специальные упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки в высоту в полной координации.	Уметь показывать прыгучесть.	Текущий			
92		Прыжок в высоту.		Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения. Прыжок в высоту в полной координации.	Уметь выполнять	Текущий			
93	Метание мяча	Метание мяча. Тестирование уровня физической подготовленности	2	Комплексный	ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель. Тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м.	Уметь выполнять тесты.	Определить тесты.			
94		Метание мяча в горизонтальную		Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения. Метание	Уметь выполнять .				

		цель.			мяча в горизонтальную цель с 12 -14 м 18-20 м.					
95	Спринтерский бег	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт.	3	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
96		Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт. Тесты.		Тестирование.	ОРУ без предмета. Тесты: подтягивание на перекладине, наклон. Специальные упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (30 м), бег по дистанции (70-90 м), финиширование. Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять тесты.	Оценить тесты.			
97		Спринтерский бег 100м.		Контрольный	ОРУ без предметов. Бег 100м.	Уметь выполнять.	Оценить бег 100 м. на результат. 11 класс: «5» -13.5 с. «4» - 14.0 с. «3» - 14.3 с. 10 класс: «5» -13.5 с. «4» - 14.0 с. «3» - 14.3 с.			

98	Тестирование			Учётный	ОРУ в движении. Тесты: бег 30 м., шестиминутный бег.	Уметь выполнять.	Оценить и определить уровень физической подготовки.			
99	Прыжки и в длину	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	3	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Прыжок в длину с 13 -15 шагов разбега (разбег, отталкивание, полёт, приземление).	Уметь выполнять.	Текущий			
100		Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Прыжок в длину с 13 -15 шагов разбега (разбег, отталкивание, полёт, приземление).	Уметь выполнять.	Текущий			
101		Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»		Учётный	ОРУ в движении. Прыжок в длину на результат	Уметь выполнять.	Оценить прыжок в длину с разбега на результат. 11 класс: «5» - 460 см «4» - 430 см «3» - 410 см 10 класс: «5» - 450 см «4» - 420 см «3» - 410 см			
102		Метание гранаты с разбега.	2	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Метание гранаты 700 г. с разбега в коридор 10	Уметь выполнять.	Текущий			

					м.					
103		Метание гранаты с разбега.		Учётный	ОРУ без предметов. Специальные упражнения. Метание гранаты в полной координации.	Уметь выполнять.	Оценить метание гранаты 700 г. на результат. 11 класс: «5» - 36 м «4» - 32 м «3» - 28 м 10 класс: «5» - 32 м «4» - 28 м «3» - 26 м			
104		Равномерный бег до 25 мин.	2	Комплексный	ОРУ без предметов. Бег до 25 мин	Уметь выполнять.	Текущий			
105		Равномерный бег.		Учётный	ОРУ в движении. Специальные упражнения Бег 3000 м. на результат.	Уметь выполнять.	Оценить бег 3000 м. на результат. 11 класс: «5» - 13.00 мин «4» - 14.00 мин «3» - 15.00 мин 10 класс: «5» - 13.50 мин «4» - 14.50 мин «3» - 15.50 мин			

**Календарно – тематическое планирование
10 - 11 класс (девушки)**

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся (результат)	Вид контроля. Измерители	Домашнее задание	План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-я четверть - Лёгкая атлетика (13 ч)										
1	Тестирование	Инструктаж по охране труда. Тестирование физических качеств.	13	Смешанный	Инструкции №4.0, 4.1 . 4.2 ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 м.	Знать требования инструкций. Знать правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Уметь выполнять двигательные способности: координационные, прыгучесть.	Устный опрос. Тестирование: челночный бег 3*10 м., прыжок.			
2		Определение уровня ФП		Тестирование	ОРУ в движении. Наклон из ИП стоя. Подтягивание на перекладине.	Уметь демонстрировать двигательные способности: гибкость, силу.	Тестирование: наклон, подтягивание.			
3		Определение уровня ФП		Тестирование	ОРУ без предметов. Бег 30 м. с высокого	Уметь демонстрировать	Тестирование: бег 30 м., 6-			

					старта. 6- минутный бег.	ть двигательные способности: скорость, выносливость.	минутный бег. Определить промежуточные уровень ФП			
4		Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.		Комплексный	Теоретические сведения. ОРУ и специальные упражнения. Техника исполнения высокого и низкого старта. Бег с ускорением до 40 м. Бег с ускорением из различных ИП.	Иметь представление о спринтерском беге. Знать технику исполнения низкого старта. Уметь выполнять скоростной бег.	Текущий			
5		Спринтерский бег. Бег по дистанции.		Комплексный	Теоретические сведения. ОРУ и специальные упражнения. Скоростной бег до 80м. Эстафеты.	Знать и применять тактику бега на спринтерскую дистанцию. Уметь правильно распределять силы по дистанции. Уметь выполнять бег на скорость.	Текущий			
6		Спринтерский бег. Финиширование. Метание гранаты.		Комплексный	ОРУ в движении и специальные упражнения. Бег с ускорением до 40 м.. Упражнения на закрепление финиша. Теоретические сведения. Правила и	Уметь финишировать. Знать правила и технику метания гранаты. Выполнять метание	Текущий			

					техника метания гранаты. Метание гранаты .	гранаты с места.				
7		Спринтерский бег на 100 м. Метание гранаты. Девушки 500г.		Контрольный.	Равномерный бег. ОРУ без предметов и специальные упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 100 метров на результат. Специальные упражнения на метание. Теоретические сведения. Метание гранаты с места и с шага на дальность.	Уметь демонстрировать скоростные качества. Знать технику метания с места и с шага. Уметь выполнять метание гранаты с места и с шага, с разбега.	Выполнение норматива 100 м. на результат 10 класс: «5» - 17.0 с «4» - 17.5 с «3» - 18.0 с 11 класс: «5» -16.0 с «4» - 17.0 с «3» - 18.0 с			
8		Метание гранаты.		Комплексный.	Теоретические сведения. ОРУ без предметов и специальные упражнения. Метание гранаты с колена, лёжа на заданное расстояние.	Знать правила соревнований по метанию. Уметь метать гранату в горизонтальную цель, уметь выполнять гранату на дальность с укороченного разбега в коридор 10 м.	Текущий			
9		Метание гранаты Девушки 500 г.		Комплексный	Равномерный бег. ОРУ без предметов и специальные упражнения. Метание	Уметь выполнять метание в полной	Текущий			

					гранаты с полного разбега 4-5 бросковых шагов.	координации.				
10		Метание гранаты.		Контрольный.	Бег. ОРУ в движении и специальные упражнения. Метание гранаты с полного разбега.	Уметь выполнять метание в полной координации.	Выполнение норматива метания гранаты на результат. Девушки 500 г 10 класс: «5» -22 м. «4» - 18 м. «3» -14м. 11 класс: «5» - 23 м. «4» - 19 м. «3» - 14 м.	Прыжки в длину с места.		
11	Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	Прыжки в длину с разбега. Разбег. Отталкивание.	3ч 2 ч	Комплексный	Теоретические сведения. ОРУ в движении и специальные упражнения. Прыжки с места, с разбега. Равномерный бег до 20 мин.	Знать правила отталкивания во время выполнения прыжка. Уметь выполнять разбег, отталкивание при исполнении прыжка. Уметь показывать прыгучесть, выносливость.	Текущий	Прыжки.		
12		Прыжки в длину с разбега. Полет и приземление.		Контрольный	Теоретические сведения. ОРУ в движении и	Знать технику выполнения полёта и	Оценить бег 2000 м. 10 класс:			

					специальные упражнения. Различные прыжки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. Равномерный бег 2000 м.	приземления во время прыжка. Уметь выполнять прыжок в полной координации. Демонстрировать прыгучесть.	«5» - 10.30 мин «4» - 11.30 мин «3» - 12.30 мин 11 класс: «5» - 10.10 мин «4» - 11.40 мин «3» - 12.00 мин			
13		Прыжок в длину с разбега.		Контрольный.	Равномерный бег. ОРУ в движении и специальные упражнения. Прыжки с разбега.	Уметь демонстрировать прыгучесть. Уметь выполнять прыжок в полной координации.	Выполнение норматива по прыжкам в длину с 13-15 шагов разбега 10 класс: «5»- 400см. «4» - 370с м. «3» - 340с м. 11 класс: «5» - 410с м. «4» - 380с м. «3» - 360с м.			
Спортивные игры / баскетбол (14 ч)										

14	Баскетбол	Теоретические сведения. Техника передвижения. Остановки. Ловля и передача мяча.	14	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности. Бег разными способами передвижения: приставными шагами, спиной вперёд. Остановка в 2 шага, прыжком. Ловля и передача мяча с места, в движении. Игра двухсторонняя.	Знать правила безопасности. Уметь перемещаться разными способами. Уметь выполнять остановки в 2 шага и прыжком. Уметь ловить и передавать мячи с места и в движении. Уметь играть по правилам.	Текущий			
15		Ловля и передача мяча. Повороты после остановки. Ведение мяча без сопротивления.		Совершенствования	Остановки. Способы передвижения. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от головы. Повороты в разные стороны и кругом. Ведение мяча прямо и с изменением направления без сопротивления. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от головы; повороты после остановок; ведение мяча прямо и с изменением направления. Уметь играть по правилам.	Текущий			
16		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		Комплексный	Ловля и передача мяча 2 руками от головы. Ведение мяча без сопротивления.	Уметь ловить и передавать мяч 2 руками от головы. Уметь	Текущий			

					Учебная игра.	выполнять ведение без сопротивления. Уметь играть в баскетбол.				
17		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		Зачётный.	Ловля и передача мяча 2 руками от головы. Ведение мяча с сопротивлением. Игра по правилам.	Уметь ловить и передавать мяч 2 руками от головы. Уметь вести мяч с сопротивлением. Уметь играть в баскетбол по правилам.	Оценить технику ловли и передачи мяча 2 руками от головы.			
18		Ведение мяча. Броски мяча.		Комбинированный.	Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча без сопротивления после ловли и ведения. Игра.	Уметь вести мяч с сопротивлением. Уметь выполнять броски после ловли и ведения.	Текущий			
19		Ведение мяча. Броски мяча.		Комплексный	Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча в движении, после ловли и ведения. Игра.	Уметь вести мяч с сопротивлением. Уметь выполнять броски.	Текущий			
20		Ведение мяча. Броски мяча.		Зачётный.	Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча после ведения, ловли, в движении. Игра.	Уметь вести мяч с сопротивлением. Уметь бросать мяч в корзину после ловли,	Оценить ведение мяча с сопротивлением.			

						передачи, ведения.				
21		Броски мяча с сопротивлением. Комбинации.		Комбинированный.	Броски мяча с сопротивлением. Комбинации из владения мячом и перемещения игрока. Игра.	Уметь бросать мяч с сопротивлением. Уметь выполнять комбинации из перемещения и владения мячом.	Текущий			
22		Броски мяча с сопротивлением. Комбинации.		Комбинированный	Броски в корзину с сопротивлением. Комбинации из ранее изученных элементов. Игра.	Уметь бросать в корзину с сопротивлением. Выполнять комбинации из ранее изученных элементов.	Текущий			
23		Броски мяча. Защитные действия.		Совершенствованная	Броски мяча в корзину с сопротивлением. Защитные действия: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Игра.	Уметь бросать мяч с сопротивлением. Уметь выполнять перехват, вырывание, выбивание, накрывание.	Текущий			
24		Броски мяча. Защитные действия.		Зачётный.	Броски мяча в корзину с сопротивлением. Защитные действия. Игра.	Уметь выполнять броски мяча в корзину с сопротивлением. Уметь выполнять защитные	Оценить технику броска мяча в корзину с сопротивлением.			

						действия.					
25		Защитные действия. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		Совершенство	Защитные действия: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Быстрый прорыв, Восьмёрка. Игра.	Уметь выполнять защитные действия. Уметь выполнять индивидуальные и групповые действия.	Текущий				
26		Защитные действия. Индивидуальные и групповые действия в нападении.		Совершенство	Защитные действия. Быстрый прорыв. Упражнение восьмёрка. Игра.	Уметь выполнять защитные действия. Уметь выполнять индивидуальные и групповые действия.	Оценить применение защитных действий в игре.				
27		Броски. Ведение. Тактические действия в нападении.		Совершенство	Броски в разных перестроениях. Ведение с сопротивлением. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Игра.	Уметь выполнять броски в разных условиях. Уметь выполнять ведение с сопротивлением. Уметь выполнять защитные действия в нападении.	Текущий				
2-я четверть - Гимнастика (21 ч)											

28	Гимнастика	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов.	21	Комбинированный	Теоретические сведения. Строевые упражнения. Комбинация упражнений без предметов. Инструктаж по технике безопасности.	Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию упражнений без предметов.	Текущий			
29	Висы и упоры	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов в движении и на месте. Висы и упоры.	6 ч	Совершенствованная	Повороты на месте и кругом в движении. Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов. Висы и упоры.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы и упоры	Текущий			
30		Строевые упражнения. Висы и упоры.		Совершенствованная	Повороты кругом в движении. Комплекс упражнений без предметов. Висы и упоры.	Уметь выполнять висы и упоры .	Текущий			
31		Строевые упражнения. Висы и упоры .		Контрольный	Повороты кругом в движении. Комплекс упражнений без предметов. Висы и упоры.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы и упоры .	Оценить упражнение на пресс из ип. л1жа на спине 10 класс: «5» - 25 р. «4» - 20 р. «3» - 15 р. 11 класс: «5» - 25 р.			

							«4» - 20 р. «3» - 15 р.			
32		Строевые упражнения. Висы и упоры .		Зачётны й.	Комплекс упражнений без предметов. Повороты кругом в движении. Висы и упоры.	Уметь выполнять повороты кругом в движении. Уметь выполнять висы и упоры .	Оценить поворот кругом в движении.			
33		Висы и упоры.		Совершенство вание.	Комплекс упражнений без предметов. Висы и упоры.	Уметь выполнять висы и упоры.	Текущий			
34		Висы и упоры.		Зачётны й.	Комплекс упражнений без предметов. Висы и упоры.	Уметь выполнять висы и упоры.	Оценить висы и упоры .			
35	Акробатика	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	7 ч	Совершенство вание	Теоретические сведения. Комплексы упражнений без предметов. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8. Акробатика.	Знать правила выполнения. Уметь выполнять комплексы упражнений, строевые упражнения, акробатические упражнения.	Текущий			
36		Строевые упражнения. Акробатика.		Совершенство вание	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Строевые упражнения. Акробатика.	Уметь выполнять строевые упражнения; акробатические упражнения.	Текущий			

37		Строевые упражнения. Акробатика.		Совершенство	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатика.	Уметь выполнять строевые упражнения; акробатические упражнения.	Текущий			
38		Строевые упражнения. Акробатика.		Совершенство	Комплекс упражнений без предметов. Строевые упражнения. Акробатика.	Уметь выполнять строевые упражнения; акробатические упражнения.	Текущий			
39		Строевые упражнения. Акробатика.		Зачётный.	Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 4, 8 в движении. Акробатика.	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Оценить строевые упражнения.			
40	Лазание по канату 5ч	Акробатика. Лазание по канату в два приёма.		Совершенство	Комплекс упражнений на месте и в движении. Акробатика. Лазание по канату	Уметь выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.	Текущий			
41		Акробатика. Лазание по канату		Зачётный.	Комплексы упражнений на месте и в движении. Акробатика. Лазание по канату в два приёма.	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, висы и упоры.	Оценить акробатические упражнения (комбинация из пяти элементов).			
42	Опорный	Лазание по канату. Висы и	8 ч	Совершенство	Теоретические сведения. Комплекс	Уметь выполнять	Текущий			

	прыжок	упоры. Опорный прыжок.		ия	упражнений со скакалкой. Опорный прыжок. Висы и упоры. Лазание по канату.	лазание по канату, висы и упоры. Уметь демонстрировать прыгучесть.				
43		Лазание по канату. Висы и упоры. Опорный прыжок.		Совершенство	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приёма.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	Текущий			
44		Лазание по канату. Опорный прыжок.		Совершенство	Комплекс упражнений без предметов. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приёма.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	Текущий			
45		Опорный прыжок.		Совершенство	Комплексы упражнений со скакалкой, в движении. Опорный прыжок.	Уметь показывать прыгучесть. Уметь выполнять прыжок.	Текущий			
46		Опорный прыжок.		Совершенство	Комплекс упражнений без предметов. Опорный прыжок.	Уметь выполнять прыжок.	Текущий			
47		Опорный прыжок.		Зачётный.	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Опорный прыжок.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценить опорный прыжок. Прыжок углом толчком одной ноги (конь в ширину).			
48		Опорный прыжок.		Совершенство	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Опорный прыжок.	Уметь выполнять прыжок,	Текущий			

					прыжок.	комплекс ОРУ.			
3-я четверть - Лыжная подготовка (21 ч). Спортивные игры / волейбол (9ч)									
49	Волейбол.	Передачи. Поддачи. Учебная игра	9	Совершенство вания.	ОРУ без предметов. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико – технические действия. Знать правила безопасности.	Текущий		
50	Лыжная подготовка.	Классический стиль передвижения.	21	Совершенство вания	Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход. Переходы с одного хода на другой. Дистанция.	Уметь выполнять технику ходов, переходы, передвигаться по дистанции. Знать правила безопасности при занятиях.	Текущий		
51		Классический стиль передвижения		Совершенство вания	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переходы. Дистанция.	Уметь выполнять.	Текущий		
52	Волейбол	Передачи. Поддачи. Учебная игра.		Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача игрока. Приём мяча снизу. Прямой	Уметь выполнять.	Текущий		

					нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.					
53	Лыжная подготовка	Классический стиль передвижения.		Совершенствования	Попеременный двухшажный ход; одновременные хода	Уметь выполнять	Текущий			
54		Классический стиль передвижения		Совершенствования	Попеременный двухшажный ход; одновременные хода. Дистанция.	Уметь выполнять	Текущий			
55	Волейбол	Поддачи. Передачи. Нападающий удар.		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Уметь выполнять	Текущий			
56	Лыжная подготовка	Классический стиль передвижения		Совершенствования	Попеременные и одновременные хода; переходы; дистанция.	Уметь выполнять.	Текущий			
57		Классический стиль передвижения.		Совершенствования	Попеременный и одновременный хода. Переходы с одного на другой ход.	Уметь показывать технику передвижения.	Текущий			
58	Волейбол	Поддачи . передачи. Нападающий удар.		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять.	Текущий			
59	Лыжная подготовка	Попеременные и одновременные хода. Переходы с		Совершенствования	Попеременный двухшажный ход, одновременный	Уметь выполнять	Текущий			

		одного хода на другой.			двухшажный ход. Переход с одного хода на другой.					
60		Попеременный, одновременный двухшажный ход.		Зачётный.	Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ход.	Уметь показывать координацию движений, выносливость.	Оценить технику одновременного хода.			
61	Волейбол	Поддачи, передачи. Нападающий удар.		Совершенствованная	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
62	Лыжная подготовка	Переход с попеременного хода на одновременный ход.		Совершенствованная	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Дистанция 8км.	Уметь выполнять.	Текущий			
63		Классический стиль передвижения.		Совершенствованная	Переход с попеременного хода на одновременный ход.	Уметь выполнять.	Текущий			
64	Волейбол	Поддачи. Передачи. Прямой нападающий удар.		Совершенствованная	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу.	Уметь выполнять	Текущий			

					Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств					
65	Лыжная подготовка	Переход с одновременного хода на попеременный ход.		Совершенствование	Переход с одного хода на другой. Дистанция.	Уметь выполнять.	Текущий			
66		Переход с одного хода на другой.		Контрольный	Переход с одного хода на другой. Дистанция 8 км.	Уметь выполнять.	Оценить технику выполнения			
67	Волейбол	Поддачи. Передачи. Прямой нападающий удар.		Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Прием снизу. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь выполнять.	Текущий			
68	Лыжная подготовка	Преодоление подъемов и препятствий.		Совершенствование	Преодоление препятствий. Преодоление подъемов скользящим шагом. Дистанция 5 км.	Уметь выполнять.	Текущий			
69		Преодоление		Совершенствование	Преодоление	Уметь	Текущий			

		подъёмов и препятствий.		нствован ия	препятствий и подъёмов скользящим шагом. Вбегать на склон « полуёлочкой». Дистанция 8 км.	выполнять.				
70	Волейбол	Поддачи. Передачи. Прямой нападающий удар.		Соверше нствован ия	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь показывать технику исполнения упражнений.	Текущий			
71	Лыжная подготовка	Свободный стиль передвижения.		Соверше нствован ия	Коньковый стиль. Одновременные хода. Попеременные хода.	Уметь выполнять.	Текущий			
72		Свободный стиль передвижения.		Соверше нствован ия	Коньковый стиль. Одновременные хода. Попеременные хода.	Уметь выполнять.	Текущий			
73	Волейбол	Поддачи. Передачи. Прямой нападающий удар.		Соверше нствован ия	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно –	Уметь выполнять.	Текущий			

					силовых качеств.					
74	Лыжная подготовка	Свободный стиль передвижения.		Совершенство	Коньковый стиль передвижения.	Уметь выполнять.	Оценить технику исполнения.			
75		Свободный стиль передвижения		Совершенство		Уметь выполнять.	Текущий			
76		Свободный стиль передвижения		Совершенство		Уметь выполнять.	Текущий			
77		Тактика прохождения дистанции		Совершенство	Преодоление подъёма. Прохождение дистанции 8 км (юноши). Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Теоретические сведения: правила соревнований лыжных гонок.	Уметь выполнять	Текущий			
78		Тактика прохождения дистанции.		Совершенство	Дистанция 8 км. Преодоление подъёмов, спусков.	Уметь выполнять.	Текущий			
4-я четверть - Спортивные игры / волейбол (3 ч), баскетбол (7 ч), лёгкая атлетика (17 ч)										
79	Волейбол	Поддачи. Передачи. Нападающий удар.	3	Совершенство	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий	Знать правила поведения. Уметь выполнять. Развитие координационных способностей.	Текущий			

					удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Блокировка. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.					
80		Подачи. Передачи. Нападающий удар.		Совершенство	РУ в движении. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Блокировка. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять. Развитие координационных способностей.	Текущий			
81		Подачи. Передачи. Нападающий удар.		Совершенство	РУ в движении. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Блокировка. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять. Развитие координационных способностей	Текущий			

Спортивные игры \ баскетбол (7 ч)

82	Баскетбол	Передачи. Броски. Ведение мяча. Действия в нападении. Игра.	7	Совершенство	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении (быстрый прорыв 3*1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Знать правила. Уметь выполнять.	Текущий			
83		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Совершенство	Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении (быстрый прорыв 3*1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
84		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Совершенство	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь выполнять.	Текущий			

					Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.					
85		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Совершенство	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
86		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Совершенство	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против зонной защиты (2*3).	Уметь выполнять.	Текущий			

					Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.					
87		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Совершенство на ия	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять	Текущий			
88		Передачи. Ведение мяча. Бросок мяча. Действия в нападении.		Совершенство на ия	ОРУ без предметов. Перемещения и остановки игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней линии. Действия в нападении против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять. Знать правила.	Текущий			
Лёгкая атлетика (17 ч)										
89	Прыжки и в высоту	Прыжки в высоту. Челночный бег. Инструктаж по	4	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с 11-	Уметь выполнять. Знать правила.	Текущий			

		технике безопасности.			13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Встречная эстафета. Развитие скоростно – силовых качеств.					
90		Прыжки в высоту.		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку, приземление. Встречная эстафета. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
91		Прыжок в высоту.		Комплексный	ОРУ без предметов. Специальные упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки в высоту в полной координации.	Уметь показывать прыгучесть.	Текущий			
92		Прыжок в высоту.		Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения. Прыжок в высоту в полной координации.	Уметь выполнять	Текущий			
93	Метание мяча	Метание мяча. Тестирование уровня физической подготовленности .	2	Комплексный	ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель. Тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м.	Уметь выполнять тесты.	Определить тесты.			
94		Метание мяча в горизонтальную цель.		Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с 12 -14 м 18-20 м.	Уметь выполнять .				

95	Спринтерский бег	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт.	3	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять.	Текущий			
96		Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт. Тесты.		Тестирование.	ОРУ без предмета. Тесты: подтягивание на перекладине, наклон. Специальные упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (30 м), бег по дистанции (70-90 м), финиширование. Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять тесты.	Оценить тесты.			
97		Спринтерский бег 100м.		Контрольный	ОРУ без предметов. Бег 100м.	Уметь выполнять.	Оценить бег 100 м. на результат. 11 класс: «5» -16.0 с. «4» - 17.0 с. «3» - 17.5 с. 10 класс: «5» -17.0 с. «4» - 17.5 с. «3» - 18.0 с.			
98	Тестирование			Учётный	ОРУ в движении. Тесты: бег 30 м., шестиминутный бег.	Уметь выполнять.	Оценить и определить уровень			

							физической подготовки.			
99	Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	3	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Прыжок в длину с 13 -15 шагов разбега (разбег, отталкивание, полёт, приземление).	Уметь выполнять.	Текущий			
100		Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Прыжок в длину с 13 -15 шагов разбега (разбег, отталкивание, полёт, приземление).	Уметь выполнять.	Текущий			
101		Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»		Учётный	ОРУ в движении. Прыжок в длину на результат	Уметь выполнять.	Оценить прыжок в длину с разбега на результат. 11 класс: «5» - 410с м «4» - 380с м «3» - 360с м 10 класс: «5» - 400с м «4» - 370 см «3» - 340 с м			
102	Метание гранаты	Метание гранаты с разбега.	2	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Метание гранаты 500 г. с разбега в коридор 10 м.	Уметь выполнять.	Текущий			
103		Метание гранаты с разбега.		Учётный	ОРУ без предметов. Специальные	Уметь выполнять.	Оценить метание			

					упражнения. Метание гранаты в полной координации.		гранаты на результат. 11 класс: «5» - 23 м «4» - 19 м «3» - 14 м 10 класс: «5» - 22 м «4» - 18 м «3» - 14 м			
104	Равномерный бег	Равномерный бег до 20 мин.	2	Комплексный	ОРУ без предметов. Бег до 20 мин	Уметь выполнять.	Текущий			
105		Равномерный бег.		Учётный	ОРУ в движении. Специальные упражнения Бег 2000 м. на результат.	Уметь выполнять.	Оценить бег на 2000 м. на результат 11класс: «5» - 10.10 мин «4» - 11.40 мин «3» -112.00 мин. 10 класс: «5» -10.30мин «4» -11.30мин «3» -12.30 мин			

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу
2016 год, сентябрь**