

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Вышневолоцкого района
«Борисовская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Борисовская СОШ»
Тараненко Е.Н.
Приказ № 113-дп от 30.08. 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя Красновой И.В.

Физическая культура

11 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08. 2017 г

2017 – 2018 уч.г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов», В.И. Лях и А.А.Зданевич-2010 г.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию учащихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является:

развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

2.Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, обще предметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы**

человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д. Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебной проектно-исследовательской деятельности** является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами. В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классе выделяется 105ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

4. Содержание учебного предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы само регуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Комбинации и перемещения, тактика свободного нападения, передачи мяча, зонная защита, нападение через заслон. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Комбинации акробатических упражнений. Упражнения на перекладине. Строевая подготовка. Опорный прыжок. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Бег на короткие дистанции. Прыжковые упражнения. Метание снаряда. Кроссовая подготовка. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

10–11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление подъемов и препятствий. Торможения «плугом». Элементы тактики лыжных гонок: обгон, лидирование, финиширование.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	27	27	27	27
2	Вариативная часть	42	42	42	42
2.1	Баскетбол	27	27	27	27
2.2	Лыжный спорт	15	15	15	15
	Итого	105	105	105	105

5. Тематическое планирование

11 класс

№ уро ка	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Дозирование нагрузки на уроках физической культуры.	1	Знание техники безопасности.
Легкая атлетика(15 часов)			
2-3	Низкий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Биохимические основы бега.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
4	Спринтарский бег. Низкий старт. Бег 100м. Развитие скоростных способностей.	1	
5	Низкий старт. Бег 100м. Челночный бег.	1	
6	Прыжки в длину «прогнувшись». Зачет бег 500м.	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
7	Прыжки в длину «прогнувшись». Челночный бег.		
8.	Зачет по прыжкам в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания мяча на дальность. Демонстрируют вариативное выполнение челночного бега.

9	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Зачет бег 100м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Метание гранаты из различных и.п. Биохимические основы метания.	1	
11	Зачет метание гранаты на дальность. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	1	Выполняют метание гранаты на результат. Демонстрируют вариативное выполнение метания. Применяют метание для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метания, соблюдают правила безопасности. Описывают технику бега по пересеченной местности. Демонстрируют вариативное выполнение бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кроссовой подготовки, соблюдают правила безопасности
12	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость (Д.-15мин. М-20мин).	1	
13	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	2	
14	Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (Д.-19мин. М-25мин).		
15	Бег по пересеченной местности. . Бег на выносливость (Д.-20мин. М-25мин).	2	Описывают технику бега по пересеченной местности. Демонстрируют вариативное выполнение бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кроссовой подготовки, соблюдают правила безопасности.

16	Зачет кросс 2км.-девушки; 3км.-мальчики.		Демонстрируют бег на результат. Демонстрируют вариативное выполнение бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кроссовой подготовки, соблюдают правила безопасности.
			Баскетбол (8 часов)
17	Т/б в баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	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 безопасности
18	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с изменением направления.	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 безопасности
19	Ведение с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют упражнения для координации способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
20	Зачет ведение мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	Демонстрируют технику ведение мяча. Описывают технику нападения быстрым прорывом, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

21-22	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Описывают технику передачи мяча в движении, броски с сопротивлением защитнику, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23	Передачи мяча и броски с сопротивлением. Учебная игра.	1	Описывают и демонстрируют технику передачи мяча и броски с сопротивлением. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
24	Зачет передачи мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	Описывают и демонстрируют технику передачи мяча в тройках и нападение быстрым прорывом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
2 четверть (24 часа) Баскетбол (6 часов)			
25	Броски в прыжке со средней дистанции Развитие координационных способностей.	1	Описывают технику нападения быстрым прорывом, развивают координационные способности, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Нападение быстрым прорывом - зачет. Броски в прыжке со средней дистанции.	1	Демонстрируют технику нападения быстрым прорывом, развивают координационные способности, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27-28	Броски в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	2	Описывают технику бросков мяча двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
29	Броски мяча в кольцо – зачет. Учебная игра.	1	Описывают технику бросков мяча в кольцо, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
30	Зачет учебная игра в баскетбол	1	Демонстрируют учебную игру в баскетбол, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)			
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка (перестроения в колонне).	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы и перестроения. Осваивают упражнения устраняя и выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
32	Строевая подготовка. Перестроение в колонне. Ритмическая гимнастика –девушки.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы и перестроения. Осваивают упражнения устраняя и выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
33	Строевая подготовка. Висы и упоры (вис углом, вис прогнувшись - девушки: вис согнувшись, вис прогнувшись - юноши).	1	Различают строевые команды. Осваивают и демонстрируют упражнения в вися. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
34	Строевая подготовка. Висы и упоры (вис углом, вис прогнувшись - девушки: вис согнувшись, вис прогнувшись - юноши).	1	Развивают силовые способности, осваивают их самостоятельно. Осваивают и демонстрируют упражнения в вися. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
35-36	Строевая подготовка. Упражнения на перекладине: вис, передвижение в вися –	2	Осваивают и демонстрируют упражнения на перекладине. Основы ритмической гимнастики и упражнения на гибкость осваивают самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.

	девушки: подтягивание, подъем переворотом, выход в упор –юноши.		
37	Упражнения на перекладине: вис, передвижение в висе – девушки: подтягивание, подъем переворотом, выход в упор –юноши.	1	Демонстрируют упражнения на перекладине. Упражнения силовой направленности осваивают самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
38	Зачет подтягивание из виса на низкой, высокой перекладине.	1	Демонстрируют упражнения на перекладине. Упражнения силовой направленности осваивают самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
39-40	Акробатика: мост поворот в упор, стоя на одном колене –девушки. Длинный кувырок вперед. Прыжок в глубину –юноши.	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
41-42	Акробатика: кувырки вперед, назад –девушки. Стойки на голове, руках, поворот в стойке на руках –юноши.	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
43	Сочетание акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	1	Демонстрируют акробатическую композицию из числа разученных упражнений. Составляют композицию самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
44	Сочетание акробатических элементов. Лазание по канату в два приема.	1	Демонстрируют акробатическую композицию из числа разученных упражнений, выполняют лазание по канату. Составляют композицию самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.

45	Зачет акробатика. Лазание по канату. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1	Демонстрируют упражнения акробатики, лазание по канату. Чётко выполняют выученный комплекс упражнений. Осваивают основы биомеханики гимнастических упражнений. Упражнения на канате выполняют самостоятельно Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
46	Комплекс суставной гимнастики. Опорный прыжок через коня.	1	Демонстрируют комплекс суставной гимнастики. Чётко выполняют элементы опорного прыжка. Осваивают опорный прыжок, устраняя и выявляя типичные ошибки. Упражнения комплекса выполняют самостоятельно Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
47	Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей	1	Демонстрируют развитие координационных способностей. Чётко выполняют элементы опорного прыжка. Осваивают опорный прыжок, устраняя и выявляя типичные ошибки. Упражнения на координацию выполняют самостоятельно Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
48	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок – зачет.		Демонстрируют технику опорного прыжка. Упражнения на координацию выполняют самостоятельно Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
	3 четверть (30 часов)		
	Лыжный спорт (15 часов)		
49	Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Прохождение дистанции.	1	Описывают знания техники безопасности на уроках лыжного спорта. Демонстрируют прохождение дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
50	Прохождение дистанции с использованием одновременных ходов.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
51	Совершенствование конькового хода.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	Прохождение дистанции 3 км.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
52	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 3,5 км.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
53	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
54	Прохождение дистанции свободным стилем	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
55	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
56	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

			процессе прохождения дистанций
57	Попеременный четырехшажный ход в прохождении дистанции.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
58	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
59	Переход с попеременных ходов на одновременные в прохождении дистанции.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
60	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
61	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км. без учета времени.	1	Описывают технику торможения и поворота «плугом», осваивают технику самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных элементов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
62	Элементы тактики лыжных гонок:	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в соревнованиях (распределение сил,

	распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		лидирование, обгон, финишировании). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
63	Зачет прохождения дистанции 3 км. Совершенствование подъемы, спуски, торможения.	1	Демонстрировать прохождение дистанции 3 км., на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных элементов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
	Баскетбол (13 часов)		
64	Техника безопасности. Правила проведения соревнований по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	Знать технику безопасности. Описывают технику передвижений и остановок, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
65	Комбинация из перемещений. Ведение с изменением направления и скорости.	1	Описывают комбинацию перемещений, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
66	Комбинация из перемещений. Ведение с сопротивлением.	1	Описывают комбинацию перемещений, тактику свободного нападения, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
67	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	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 безопасности
68	Совершенствование передач мяча: в	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	движении, в парах, в тройках. Учебная игра.		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
69	Совершенствование передач мяча: в движении, в парах, в тройках. Игра.	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 безопасности
70	Совершенствование передач различными способами в движении. Игра.	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 безопасности
71	Зонная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	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 безопасности
72	Зонная защита. Развитие координационных способностей.	1	Описывают технику ведения мяча с сопротивлением защитнику, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
73	Сочетание приемов ведения, передач, бросков - зачет. Учебная игра.	1	Демонстрируют технику ведения мяча, передач, бросков, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
74	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом.	1	Демонстрируют технику бросков, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
75	Штрафной бросок. Зачет учебная игра в баскетбол.	1	Демонстрируют штрафной бросок, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Демонстрируют учебную игру. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

			действий, соблюдают правила безопасности
76	Правила проведения соревнований. Зачет штрафной бросок.	1	Демонстрируют штрафной бросок, точность попадания в кольцо. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Волейбол (18 часов)		
77	Техника безопасности в волейболе. Стойка и передвижение игрока.	1	Осваивают технику безопасности в волейболе. Демонстрируют комбинацию из передвижений и остановок игрока, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
78	Верхняя передача мяча двумя руками: в парах, тройках. Учебная игра.	1	Демонстрируют передачи мяча в парах, тройках, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	4 четверть (27 часов)		
79	Совершенствование передач мяча двумя руками. Игра.	1	Демонстрируют передачи мяча в парах двумя руками сверху, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
80	Совершенствование передач мяча двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1	Демонстрируют передачи мяча в парах, тройках двумя руками сверху, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81	Верхняя передача мяча со сменой мест. Учебная игра.	1	Демонстрируют передачи мяча со сменой мест, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
82	Верхняя передача мяча со сменой мест. Игра.	1	Демонстрируют технику передач мяча со сменой мест, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83	Верхняя передача мяча в колоннах. Верхняя	1	Демонстрируют технику верхней прямой подачи и передачи мяча в колонне, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	прямая подача.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84	Зачет верхняя передача мяча. Верхняя прямая подача.	1	Демонстрируют технику верхней передачи мяча на оценку, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
85	Верхняя подача, прием подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1	Демонстрируют технику верхней подачи и приемов подачи, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
86	Прием мяча после подачи снизу двумя. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрируют прием мяча после подачи, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
87	Зачет верхняя прямая подача и прием мяча после подачи. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрируют на оценку верхнюю прямую подачу, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
88	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрируют позиционное нападение со сменой мест, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
89	Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в игре.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрируют позиционное нападение со сменой мест, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
90	Позиционное нападение через 3-ю зону. Сочетание приемов в	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрируют позиционное нападение через 3-ю зону, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со

	игре.		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
91	Прямой нападающий удар. Одиночный и групповой блок.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрируют нападающий удар, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
92	Прямой нападающий удар. Одиночный и групповой блок.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрируют групповое и одиночное блокирование и страховку блока, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
93	Сочетание приемов. Зачет учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрируют сочетание приемов в учебной игре, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
94	Зачет учебная игра в волейбол сочетание элементов.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрируют учебную игру, осваивают упражнения самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в игре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Легкая атлетика (11 часов)		
95	Техника безопасности в л/а. Низкий старт бег 100м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

96	Челночный бег. Бег 30, 100м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 80-90м.	1	<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 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 безопасности</p>
97	Зачет бег 100м. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<p>Демонстрируют бег на 100м на результат, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</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 безопасности</p>
98	Зачет челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	<p>Демонстрируют челночный бег, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</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 безопасности</p>
99	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, преодолевают горизонтальные препятствия 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 качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых</p>

			упражнений, соблюдают правила безопасности
100	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают упражнения для развития координации 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 качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
101	Правила соревнований по кроссу. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают упражнения для развития координации 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 качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
102	Зачет по прыжкам в высоту. Первая помощь при травмах.	1	<p>Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают упражнения для развития координации 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 качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
103	Развитие выносливости. Зачет бег на 2000м – девочки, 3000м – мальчики. Метание гранаты на дальность.	1	<p>Демонстрируют бег на длинные дистанции, метание гранаты, осваивают упражнения на выносливость самостоятельно. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения бега, соблюдают правила безопасности</p>

104	Метание гранаты из различных и.п. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Демонстрируют метание гранаты, осваивают упражнения силовые и скоростные самостоятельно. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения бега, соблюдают правила безопасности
105	Зачет метание гранаты на дальность. Правила соревнований по метанию.	1	Демонстрируют метание гранаты на результат. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подведение итогов году осуществляют самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения бега, соблюдают правила безопасности

6. Уровень подготовки учащихся

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

№ п/п	Контрольные упражнения	М(5)	М(4)	М(3)	Д(5)	Д(4)	Д(3)
1	Бег 30 м,(сек.)	4.5	4.7	5.0	4.7	5.0	5.3
2	Бег 60 м,(сек.)	9.00	9.2	10.0	9.2	10.0	10.2
3	Бег 100 м.(сек.)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
4	Челночный бег 3х10 м,(сек)	7.4	8.0	8.4	7.8	8.4	9.0
5	Бег 500 метров(мин.сек.)	1.35	1.40	2.00	1.45	2.00	2.10
6	Бег 1000 метров(мин.сек.)	3.40	4.00	4.15	4.00	4.15	4.35
7	Кросс 1500м(мин. сек.)	7.10	7.40	8.00	7.40	8.00	8.20
8	Прыжки в длину с места (см.)	210	200	190	195	190	185
9	Прыжок в высоту с разбега(см.)	135	130	120	125	120	110
10	Прыжок в длину с разбега(см.)	460	420	370	380	340	310
11	Прыжки со скакалкой, 1 мин.(кол-во раз)	110	105	100	115	110	105
12	Подтягивание на высокой перекладине (м),на низкой перекладине (д)кол-во раз	12	10	8	22	20	18
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	27	25	20	20	18	16
14	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа на спине, руки за голову(кол-во)	50	45	40	45	40	36
15	Наклоны вперед из положения сидя (см)	17	15	13	21	19	17
16	Метание гранаты(500-700гр)на дальность с разбега(метры)	38	35	32	32	28	24
17	Прыжки вверх с места см.	42	40	37	40	37	34
18	Приседание на одной ноге (пистолет)	12	10	9	10	9	8
19	Баскетбол (ловля-передача мяча) 2 метра от стены за 1 мин.кол-во раз	40	35	33	35	33	30
20	Баскетбол (штрафной бросок) из 10 бросков количество попаданий.	8	7	6	6	5	4

21	<i>Волейбол(подачи мяча)по выбору из 10 подач.</i>	8	7	6	7	6	5
22	<i>Волейбол (передачи снизу и сверху над собой)не менее 1 м . кол-во раз. 3 попытки</i>	14	12	10	12	10	8

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

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

уметь:

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

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-6 штук, мячи малые для метания в цель 6 штук, сектор для метания мяча, сектор для прыжков в длину с разбега, стойки, планка для прыжков в высоту, секундомер, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи. 1 кг. -3 штук 3 кг-3 штуки, мячи, баскетбольные -20 штук, мячи волейбольные -20 штук, маты гимнастические 25 штук, ак, перекладина гимнастическая, конь гимнастический, козел гимнастический, лыжный инвентарь лыжи, ботинки, палки 34 пары, место для хранения инвентаря, скакалки-20 штук, палки гимнастические, гантели с изменением веса от 5 до 10 кг. – 6 пар, канат для лазания - 2 штуки, аптечка для оказания первой помощи.

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

2. Печатные пособия:

3. Технические средства обучения:

Компьютер

4. Цифровые образовательные ресурсы: информационно-справочные материалы ориентированные на различные формы игровой, урочной, познавательной деятельности, в т.ч. исследовательскую работу, проектную.

5. ФОТО

6. ВИДЕО

Методическая литература

1. Авторские рабочие программы по физической культуре

2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.

3. Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.

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

5. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

6. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.

7. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

8. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

9. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

10. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

11. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

12. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.

13. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
15. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
16. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
17. Журнал «Физическая культура в школе».

- пособие для учащихся:

1. Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001.

8. Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.