**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10,11 классе.**

**МОАУ "Ветлянская СОШ" 2017-2018 уч.год.**

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство Москва, «Просвещение» 2011.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

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

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Перечень учебников:

*В. И. Лях.* Физическая культура. 10-11 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.

Рабочая программа **предусмотрена на 3 часа в неделю, 105 часов в год в 10 и 11 классе.**

**Планируемые результаты изучения физической культуры 10, 11 класс.**

- основы истории развития физической культуры в России

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических ка­честв, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направлен­ностью;

- биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, крово­обращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, воз­можности их развития и совершенствования средствами физиче­ской культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индиви­дуальных черт и свойств личности посредством регулярных заня­тий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, прави­ла использования спортивного инвентаря и оборудования, принци­пы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в ус­ловиях соревновательной деятельности и организации собственно­го досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных фи­зических способностей, коррекции осанки и телосложения; разра­батывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и пла­нировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние ор­ганизма при выполнении физических упражнений, добиваться оздо­ровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую по­мощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудо­ванием, специальными техническими средствами с целью повыше­ния эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании основной школы учащийся должен демонстри­ровать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обя­зательному минимуму содержания образования.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной

скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равно­мерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; ме­тать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в гори­зонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выпол­нять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимна­стических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

***В спортивных играх:*** играть в одну из спортивных игр (по уп­рощенным правилам).

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физи­ческих способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивиду­альных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровителыюй деятельности:*** са­мостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коор­динации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревно­вании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участ­вовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнения­ми:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасно­сти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную фи­зическую подготовленность, проявлять активность, самостоятель­ность, выдержку и самообладание.

**1.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура—обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами, а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Перечень нормативных документов.**

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» **от 29.12.2012 N 273-ФЗ**
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785).
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждений, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.02.2012г № 23290);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»,2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, 2009 и в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

Федеральный перечень учебников:

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2008 №379 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2009-2010 учебный год.

Комплексная  программа  по  физической  культуре.  Авторы:  В.  И.  Лях,  А.А.Зданевич.

**Ведущие целевые установки**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Цель обучения**

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Конкретизация целей обучения с учетом специфики образовательного учреждения**

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

* оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
* укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
* совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
* многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**Задачи обучения**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**2. Общая характеристика учебного предмета физическая культура**

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физическою развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

**Общая характеристика учебного процесса**

Технологии обучения: здоровьесберегающие технологии, технологии дифференцированного обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии компетентностно-ориентированного обучения, технология личностно-ориентированного подхода в обучении, технология игрового моделирования.

Интегрирование составляет необходимое условие организации учебно-воспитательного процесса как целенаправленной системы. Интеграция выступает как средство комплексного подхода к обучению и усиления его единства, с воспитанием.   
  
В связи с этим, возникает необходимость интеграции предмета физической культуры с другими предметами. Прежде всего, это предметы естественного цикла: биология, физика, химия.  
  
Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:  
  
-способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;  
  
-в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;  
  
-не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;  
  
-интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определенные выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

**Обоснование выбора УМК**

Программа выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре, рекомендованная департаментом образовательных программ и стандартов общего образования министерства образования РФ, в полном объеме соответствует образовательным целям МОАУ "Ветлянская СОШ", построена с учетом принципов системности , научности, доступности и приемлемости, соответствует формированию ключевых компетенций, обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывая возрастную психологию учащихся.

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 10,11 классе из рас­чёта З часа в неделю всего 105ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**4. Результаты освоения**.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**5. Содержание учебного предмета**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.***Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.  
      ***Базовые понятия физической культуры.***Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.  
      ***Физическая культура человека.***Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.****Гимнастика с основами акробатики*(16 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев*(юноши).*  
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):*ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):*из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.  
      Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши)*; наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки).*  
Упражнения общей физической подготовки.  
      *Легкая атлетика*. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.  
      Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики —*до 5 км,*девочки —*до 3 км).  
      Упражнения общей физической подготовки.      *Спортивные игры*(18 ч)  
      Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).*Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*  
      Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):*из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.  
      Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);*из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок *(девушки).*  
      Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):*с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.  
      Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*  
      Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*  
      *Легкая атлетика.*Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.  
      Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики —*до 5 км, *девочки —*до 3 км) с туристической экипировкой.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*  
      Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.***  
      Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**6. Тематическое планирование**

**10 класс.**

**(105 часов,3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов по программе. | Количество часов по рабочей программе. | Изменения в рабочей программе. |
| 1. | Подвижные игры | 24 часа | 24 часа |  |
| 2. | Гимнастика | 24 часа | 24 часа |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 21 час | 21 час |  |
| 4. | Легкая атлетика | 36 часов | 36 часов |  |

**Сдача нормативов по четвертям:**

**I четверть - Легкая атлетика**

**II четверть-** **Гимнастика с элементами акробатики**

**III четверть- Лыжная подготовка**

**IV четверть- Спортивные игры**

**11 класс.**

**(105 часов,3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов по программе. | Количество часов по рабочей программе. | Изменения в рабочей программе. |
| 1. | Подвижные игры | 24 часа | 24 часа |  |
| 2. | Гимнастика | 24 часа | 24 часа |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 21 час | 21 час |  |
| 4. | Легкая атлетика | 36 часов | 36 часов |  |

**Сдача нормативов по четвертям:**

**I четверть - Легкая атлетика**

**II четверть-** **Гимнастика с элементами акробатики**

**III четверть- Лыжная подготовка**

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программа­ми, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими пока­зателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в по­стоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учеб­ным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представ­ленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (кар­тинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы.**

* Комплексная  программа  по  физической  культуре.  Авторы:  В.  И.  Лях,  А.А.Зданевич.
* Л.Е.Любомирский, В.И.Лях, Г.Б.Мейксон."Физическая  культура". Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
* Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре.. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
* [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
* <http://zdd.1september.ru/>- газета  "Здоровье  детей"
* <http://spo.1september.ru/>- газета  "Спорт  в  школе"
* <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
* <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>[- Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
* [http://tpfk.infosport.ru](http://www.infosport.ru/press/tpfk)[– Tеория  и  практика  физической  культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
* <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>[-  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
* <http://festival.1september.ru/>[- Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

**8.Планируемые результаты изучения предмета физическая культура**

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

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

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

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных 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 самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: 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 другие 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 учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

**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, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Приложения 1.**

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел. | Цели и задачи | Урок | Тип урока | Кол-во часов | Оборудование | Дата | | | | | |
| План. | | | | | Факт. |
| Раздел 1.  лёгкая атлетика | Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей. | Урок 1. Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | |  |
| лёгкая атлетика | Урок 2. Высокий и низкий старт до 40 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | |  |
| лёгкая атлетика | Урок 3. Стартовый разгон. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | |  |
| лёгкая атлетика | Урок 4. Бег на результат на 100 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | |  |
| лёгкая атлетика | Урок 5.Эстафетный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, эстафетные палочки. |  | | | | |  |
| лёгкая атлетика | Урок 6. Бег в равномерном темпе 20 мин. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | |  |
| лёгкая атлетика | Урок 7. Бег на 3000 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | |  |
| лёгкая атлетика | Урок 8. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | Комбинированный | 1 | Флажок, рулетка, грабли. |  | | | | |  |
| лёгкая атлетика | Урок 9. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | Комбинированный | 1 | Стойки, планка. |  | | | | |  |
| лёгкая атлетика | Урок 10. Метание мяча 150 г. С полного разбега. | Комбинированный | 1 | Малые мячи. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 11. Метание мяча на заданное расстояние. | Комбинированный | 1 | Малые мячи, флажки. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 12. Метание мяча на дальность. | Комбинированный | 1 | Малые мячи, флажки. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 13. Метание гранаты. | Комбинированный | 1 | Гранаты 500-700г. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 14. Метание гранаты с укороченного разбега. | Комбинированный | 1 | Гранаты 500-700г. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 15. Метание гранаты с полного разбега. | Комбинированный | 1 | Гранаты 500-700г. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 16. Метание гранаты на дальность. | Комбинированный | 1 | Гранаты 500-700г, флажки. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 17. Бросок набивного мяча из различных исходных положений. | Комбинированный | 1 | Набивные мячи (3 кг.) |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 18. Длительный бег до 20 мин. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 19. Бег с препятствиями. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 20. Эстафетный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, эстафетные палочки. |  | | |  | | |
| лёгкая атлетика | Урок 21. Кросс 3 км. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | |  | | |
| Раздел 2 Гимнастика | Урок 22. Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | |  | | |
| Гимнастика | Урок 23. Повороты кругом в движении. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 24. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 25. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 26. Упражнения с набивными мячами. | Комбинированный | 1 | Набивные мячи. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 27. Упражнения со штангой. | Комбинированный | 1 | Штанга. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 28. Упражнения на тренажёрах. | Комбинированный | 1 | Тренажёры. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 29. Упражнения со скакалкой. | Комбинированный | 1 | Скакалки. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 30. Подъём в упор силой. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 31. Сгибание и разгибание рук в упоре. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 32. Прыжок ноги врозь через коня в длину. | Комбинированный | 1 | Гимнастический конь высотой 115-120 см., гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 33. Прыжок ноги врозь через коня в длину. | Комбинированный | 1 | Гимнастический конь высотой 115-120 см., гимнастические маты |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 34. Длинный кувырок через препятствия. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты., скакалка. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 35. Стойка на руках. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 36. Стойка на руках. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 37. Стойка на руках. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 38. Переворот боком. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 39. Переворот боком. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 40. Комбинации из раннее освоенных элементов. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 41. Упражнения с гимнастической скамейкой. | Комбинированный | 1 | Гимнастическая скамейка. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 42. Упражнения на бревне. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, бревно. |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 43. Акробатические упражнения. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 44. Акробатические упражнения. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 45. Акробатические упражнения. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 46. Акробатические упражнения. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 47. Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | | | |  | |
| Гимнастика | Урок 48. Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | | | |  | |
| Раздел 3 Лыжная подготовка | Урок 49. Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки. |  | | | |  | |
| Лыжная подготовка | Урок 50. Переход с одновременных ходов на одновременные. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  | | | |  | |
| Лыжная подготовка | Урок 51. Переход с одновременных ходов на одновременные. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки. |  | | | |  | |
| Лыжная подготовка | Урок 52. Переход с одновременных ходов на одновременные. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки. |  | | | |  | |
| Лыжная подготовка | Урок 53. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | |
| Лыжная подготовка | Урок 54. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | |
| Лыжная подготовка | Урок 55. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | |
| Лыжная подготовка | Урок 56. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | |
| Лыжная подготовка | Урок 57. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  |  | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 58. Элементы тактики лыжных гонок. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  |  | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 59. Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю) | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки, секундомер. |  |  | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 60. Правила проведения самостоятельных занятий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  |  | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 61. Правила соревнований. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  |  | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 62. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  |  | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 63. Первая помощь при травмах и обморожениях. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  |  | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 64. Особенности физической подготовки лыжника. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  |  | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 65. Прохождение дистанции 3 км. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки, секундомер. |  |  | | | | |
| Раздел 4.  Спортивные игры (баскетбол) | Урок 66. Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 67. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 68. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 69. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 70. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 71. Действия против игрока без мяча и с мячом. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 72. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 73. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры (футбол) | Урок 74. Стойка игрока, перемещение. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 75. Остановка и передача мяча. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 76. Ведениее без мяча и с мячом. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 77. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 78. Ведение мяча в движении. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 79. Удары по мячу с разных дистанций. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 80. Учебная игра. Мини-футбол. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры (волейбол) | Урок 81. Варианты подач мяча. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 82. Варианты нападающего удара через сетку. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 83. Блокирование нападающих ударов. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 84. Игра по упрощённым правилам волейбола. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 85. Игра по правилам. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 86. Игра по правилам. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 87. Игра по правилам. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | |
| Раздел.  лёгкая атлетика | Урок 88. Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 89. Высокий и низкий старт до 40 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 90. Бег на результат на 100м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер |  |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 91. Эстафетный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, эстафетные палочки. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 92. Бег на 3000м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 93. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | Флажок, грабли, рулетка. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 94. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | Флажок, грабли, рулетка. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 95. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | Флажок, грабли, рулетка. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 96. Длительный бег до 20 мин. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 97. Челночный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, кубики. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 98. Бег с препятствиями. | Комбинированный | 1 | Свисток, препятствия. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 99. Старты из различных и.п. | Комбинированный | 1 | Свисток. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 100. Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Эстафетные палочки. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 101. Бег на 60 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 102. Бег на 200 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 103. Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Эстафетные палочки. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 104. Бег на 60 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | |  | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 105. Бег на 200 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | |  | | | |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел. | Цели и задачи | Урок | Тип урока | Кол-во часов | Оборудование | Дата | | | | | | | | | | |
| План. | | | | | | | Факт. | | | |
| Раздел 1.  лёгкая атлетика | Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.  Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственныхпараметров движений) и кондиционных  (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей. | Урок 1. Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | | |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 2. Высокий и низкий старт до 40 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | | |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 3. Стартовый разгон. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | | |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 4. Бег на результат на 100 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | | |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 5.Эстафетный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, эстафетные палочки. |  | | | | | |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 6. Бег в равномерном темпе 20 мин. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | | |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 7. Бег на 3000 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | | | |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 8. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | Комбинированный | 1 | Флажок, рулетка, грабли. |  | | | | | |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 9. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | Комбинированный | 1 | Стойки, планка. |  | | | | | |  | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 10. Метание мяча 150 г. С полного разбега. | Комбинированный | 1 | Малые мячи. |  | | | |  | | | | | |  | |
| лёгкая атлетика | Урок 11. Метание мяча на заданное расстояние. | Комбинированный | 1 | Малые мячи, флажки. |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 12. Метание мяча на дальность. | Комбинированный | 1 | Малые мячи, флажки. |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 13. Метание гранаты. | Комбинированный | 1 | Гранаты 500-700г. |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 14. Метание гранаты с укороченного разбега. | Комбинированный | 1 | Гранаты 500-700г. |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 15. Метание гранаты с полного разбега. | Комбинированный | 1 | Гранаты 500-700г. |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 16. Метание гранаты на дальность. | Комбинированный | 1 | Гранаты 500-700г, флажки. |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 17. Бросок набивного мяча из различных исходных положений. | Комбинированный | 1 | Набивные мячи (3 кг.) |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 18. Длительный бег до 20 мин. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 19. Бег с препятствиями. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 20. Эстафетный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, эстафетные палочки. |  | | | |  | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 21. Кросс 3 км. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | | |  | | | | | | |
| Раздел 2 Гимнастика | Урок 22. Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 23. Повороты кругом в движении. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | |  | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 24. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 25. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 26. Упражнения с набивными мячами. | Комбинированный | 1 | Набивные мячи. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 27. Упражнения со штангой. | Комбинированный | 1 | Штанга. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 28. Упражнения на тренажёрах. | Комбинированный | 1 | Тренажёры. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 29. Упражнения со скакалкой. | Комбинированный | 1 | Скакалки. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 30. Подъём в упор силой. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 31. Сгибание и разгибание рук в упоре. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 32. Прыжок ноги врозь через коня в длину. | Комбинированный | 1 | Гимнастический конь высотой 115-120 см., гимнастические маты. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 33. Прыжок ноги врозь через коня в длину. | Комбинированный | 1 | Гимнастический конь высотой 115-120 см., гимнастические маты |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 34. Длинный кувырок через препятствия. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты., скакалка. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 35. Стойка на руках. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 36. Стойка на руках. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | | | |  | | | | | |
| Гимнастика | Урок 37. Стойка на руках. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 38. Переворот боком. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 39. Переворот боком. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 40. Комбинации из раннее освоенных элементов. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 41. Упражнения с гимнастической скамейкой. | Комбинированный | 1 | Гимнастическая скамейка. |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 42. Упражнения на бревне. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, бревно. |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 43. Акробатические упражнения. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 44. Акробатические упражнения. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 45. Акробатические упражнения. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 46. Акробатические упражнения. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 47. Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | |  | | | | | | | | |
| Гимнастика | Урок 48. Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты |  | |  | | | | | | | | |
| Раздел 3 Лыжная подготовка | Урок 49. Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки. |  | |  | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 50. Переход с одновременных ходов на одновременные. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  | |  | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 51. Переход с одновременных ходов на одновременные. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки. |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 52. Переход с одновременных ходов на одновременные. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки. |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 53. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 54. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 55. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 56. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 57. Преодоление подъёмов и препятствий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 58. Элементы тактики лыжных гонок. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 59. Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю) | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки, секундомер. |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 60. Правила проведения самостоятельных занятий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 61. Правила соревнований. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 62. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | | |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 63. Первая помощь при травмах и обморожениях. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | |  | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 64. Особенности физической подготовки лыжника. | Комбинированный | 1 | Лыжи, Лыжные палки |  | | |  | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Урок 65. Прохождение дистанции 3 км. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки, секундомер. |  | | |  | | | | | | | |
| Раздел 4.  Спортивные игры(баскетбол) | Урок 66. Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  | | |  | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 67. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  | | |  | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 68. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  | | |  | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 69. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  | | |  | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 70. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  | | |  | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 71. Действия против игрока без мяча и с мячом. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  | | |  | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 72. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  | |  | | | | | | |  | | | |
| Спортивные игры | Урок 73. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Комбинированный | 1 | Баскетбольные мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры(футбол) | Урок 74. Стойка игрока, перемещение | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 75. Остановка и передача мяча. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 76. Ведениее без мяча и с мячом. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 77. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 78. Ведение мяча в движении. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 79. Удары по мячу с разных дистанций. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 80. Учебная игра. Мини-футбол. | Комбинированный | 1 | Футбольные мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры(волейбол) | Урок 81. Варианты подач мяча. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 82. Варианты нападающего удара через сетку. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 83. Блокирование нападающих ударов. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 84. Игра по упрощённым правилам волейбола. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  | |  | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 85. Игра по правилам. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | | | |  | | | | |
| Спортивные игры | Урок 86. Игра по правилам. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | Урок 87. Игра по правилам. | Комбинированный | 1 | Волейбольные мячи. мячи. |  |  | | | | | | | | | |
| Раздел.  лёгкая атлетика | Урок 88. Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 89. Высокий и низкий старт до 40 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 90. Бег на результат на 100м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 91. Эстафетный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, эстафетные палочки. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 92. Бег на 3000м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 93. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | Флажок, грабли, рулетка. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 94. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | Флажок, грабли, рулетка. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 95. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | Флажок, грабли, рулетка. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 96. Длительный бег до 20 мин. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 97. Челночный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, кубики. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 98. Бег с препятствиями. | Комбинированный | 1 | Свисток, препятствия. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 99. Старты из различных и.п. | Комбинированный | 1 | Свисток. |  |  | | | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 100. Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Эстафетные палочки. |  | | |  | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 101. Бег на 60 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | |  | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 102. Бег на 200 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | |  | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 103. Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Эстафетные палочки. |  | | |  | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 104. Бег на 60 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | |  | | | | | | | |
| лёгкая атлетика | Урок 105. Бег на 200 м. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер. |  | | |  | | | | | | | |

**Приложение 2.**

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со­ответствующих знаний, степень владения двигательными уме­ниями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учеб­ных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей. Оценка должна сти­мулировать активность подростка, интерес к занятиям физи­ческой культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению зна­ний в области физической культуры и ведению здорового об­раза жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости*** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| *1* | Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| *2* | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9.0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9.5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| *3* | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| *4* | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| *5* | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| *6* | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| Передвижение на лыжах 2000 м, мин | 16,30 | 21,00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |