

# **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

# Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 10-11 классов составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012г."Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями);
* Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Минюстом России 18 декабря 2015 г., регистрационный № 40154);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 № 69);
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 07.06.2017г. № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утв. приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089»;
* Учебный план МБОУ СОШ № 64 на 2019-2020 учебный год
* авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

**Целью** программы является формирование разносторонне физически развитойличности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачами** физического воспитания учащихся 10-11-х классов являются:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
2. приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
4. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
5. закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;
6. формированиеадекватнойсамооценкиличности,нравственного

самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

1. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**2.Содержательный раздел**

**Место предмета в учебном плане**

Для изучения учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11-х классов выделены часы в объёме – по 3 часа в неделю (35 учебных недель - 105 часа в год).

**Содержание учебного предмета**

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**
2. **Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека,понятие физической культурыличности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации,планирования,регулирования иконтроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

**1.3. Медико-биологические основы.**

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

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма,профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка.Психомышечная и психорегулирующаятренировки. Элементы йоги.

**1.5. Спортигры по выбору (баскетбол, футбол и т.д.).**

*10-11 классы.* Терминология спортигр.Влияние игровых упражнений на развитиекоординационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортиграми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортиграми.

**1.6. Волейбол.**

*10-11 классы.* Терминология волейбола.Влияние игровых упражнений на развитиекоординационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияниегимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.8. Легкая атлетика.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкойатлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**1.9.** **Лыжная подготовка.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики техники лыжных ходов. Влияние лыжного спортана развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях лыжным спортом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Тематическое планирование** | |  |
|  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | X-XI(ю) | X-XI(д) |
| 1 | **Базовая часть** | | **82** | **63** |
|  |  | |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | |
|  |  | |  |  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | | 9 | 21 |
|  |  | |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 15 | 21 |
|  |  | |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | | 40 | 21 |
|  |  | |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | | 18 | 20 |
|  |  | |  |  |
| 2 | **Вариативная часть** | | **23** | **39** |
|  |  | |  |  |
| 2.1 | Спортигры по выбору учащихся | | 4 | 21 |
|  |  | |  |  |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | | 13 | 18 |
|  |  | |  |  |
| 2.3 | Элементы единоборств | | 6 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **105** | **105** |
|  |  |  |  |  |

**2.3 Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

Классы \_10\_

Учитель \_\_Дорохов В.М.\_\_\_\_

Количество часов

Всего \_\_105\_\_\_ час; в неделю \_\_3\_\_ час.

Плановых контрольных уроков \_\_\_, зачетов \_\_\_, тестов \_\_\_ ч;

Административных контрольных уроков \_\_\_ч.

Планирование составлено на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 4 -11 классов (автор В.И.Лях.)

Учебник В.И.Лях. «Физическое воспитание учащихся 10 -11 классов» М.: Просвещение» 2011г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **I четверть 24 часа. Легкая атлетика – 18 часов. О.У. кроссовая подготовка – 5 часов. Контрольные нормативы – 1час.** | | | | | | | | | | |
| 1. | I четвертьЛегкая атлетика  Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | текущий |  |  |  |
| 2. | Контрольные  нормативы | Тестирование физических качеств | 1 | комплексный | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча (1кг). Оценка гибкости. Подтягивание на перекладине. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 3. | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | совершенствование | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |  |  |
| 4. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка | Развитие общей  выносливости. | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 5. | Спринтерский бег | Высокий и низкий старт. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 6. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |  |
| 7. | Челночный  бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х10м., 4х10м.  Челночный бег 3х10м. на результат. | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Тестирование бега 3х10м. | текущий |  |  |  |
| 8. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 9. | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров на оценку. | «5» - 13,1;  «4» - 13,5;  «3» - 14,3 | текущий |  |  |  |
| 10. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 11. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 2000 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  Тестирование бега на 2000 метров. | текущий |  |  |  |
| 12. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Шестиминутный бег – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 13. | Челночный  бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, 6х10м.  Челночный бег 10х10м. на результат. | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Тестирование бега 10х10м. | текущий |  |  |  |
| 14. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 15. | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 100 метров на результат. | Тестирование бега на  100м. | текущий |  |  |  |
| 16. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 3000 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  Тестирование бега на  3000м. | текущий |  |  |  |
| 17. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 18. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 5000 метров – без учета времени. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 19. | Метание  мяча 150гр. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча 150 гр. на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.  Тестирование метания  Мяча 150гр. | текущий |  |  |  |
| 20. | Метание  гранаты. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха и  финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 21. | Метание  гранаты. | Метание гранаты на дальность | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега. | Уметь демонстрировать  финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 22. | Метание гранаты 700гр. на результат. | Метание гранаты на дальность | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега на дальность. | Тестирование метания  Гранаты 700гр. | текущий |  |  |  |
| 23. | Прыжки со скакалкой | Развитие силовых и координационых способностей. | 1 | совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой 3мин. Через 1мин. ОФП. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 24. | Прыжки со скакалкой | Развитие силовых и координационых способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Прыжки со скакалкой за 1мин. | Оценка прыжков со скакалкой за 1мин. | текущий  текущий |  |  |  |
| **II четверть 24 часа. Гимнастика – 16 часов. Спортигры (баскетбол) – 6часов. О.У. – 2 часа.** | | | | | | | | | | |
| 25.  (1) | Гимнастика | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.  Акробатические упражнения | 1 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. | Фронтальный опрос.  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |  |
| 26.  (2) | Спортивная  гимнастика | Акробатические упражнения | 1 | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость.  ОФП. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |  |
| 27.  (3) | Спортивная  гимнастика | Комплекс акробатики из ранее изученных элементов. | 1 | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Комбинации из ранее освоенных элементов Упражнения на гибкость.  ОФП. | Оценка техники выполнения упражнений. | текущий |  |  |  |
| 28.  (4) | Спортивная  гимнастика | Развитие силовых способностей | 1 | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на пол. Упражнения на брусьях. | Корректировка техники выполнения упражнений.  Сгибание и разгибание рук в упоре на реьтат. | текущий |  |  |  |
| 29.  (5) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов на парралельных брусьях. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 30.  (6) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Комбинации из ранее освоенных элементов на парралельных брусьях. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 31.  (7) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Комбинация из ранее освоенных элементов на парралельных брусьях. | Оценка техники выполнения упражнений на брусьях | текущий |  |  |  |
| 32.  (8) | Спортивная  гимнастика | Развитие силовых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного. | Подтягивание из виса на результат. | текущий |  |  |  |
| 33.  (9) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов на перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 34.  (10) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов на перекладине. | Оценка техники выполнения упражнений на перекладине  (смешанные висы). | текущий |  |  |  |
| 35.  (11) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов на перекладине. Опорный прыжок. | Оценка техники выполнения упражнений на перекладине  (подъем переворотом). | текущий |  |  |  |
| 36.  (12) | Спортивная  гимнастика | Развитие силовых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на на брусьях. Упражнения для мышц брюшного. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на на брусьях на результат. | текущий |  |  |  |
| 37.  (13) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц брюшного. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 38.  (14) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц брюшного. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 40.  (16) | Спортивная  гимнастика | Развитие силовых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного. | Поднимание ног до угла 90\* на гимнастической стенке на результат. | текущий |  |  |  |
| 41.  (17) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игра. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |  |  |  |
| 42.  (18) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игра. | Корректировка движений при ведении, ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |  |
| 43.  (19) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игра. | Корректировка движений при ведении, ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |  |
| 44.  (20) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игра. | Оценка техники выполнения упражнения бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | текущий |  |  |  |
| 45.  (21) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Игра. | Оценка техники выполнения.  Штрафные броски на результат. | текущий |  |  |  |
| 46.  (22) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры по выбору учащихся. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 47.  (23) | Оздоровительные  упражнения. | Упражнения на  осаку .  Дыхательная  гимнастика. | 1 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Комплекс упражнения тонического стретчинга. | Уметь демонстрировать комплекс развивающих  упражнений. | текущий |  |  |  |
| 48.  (24) | Оздоровительные  упражнения. | Упражнения на  осаку .  Дыхательная  гимнастика. | 1 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Комплекс упражнения тонического стретчинга. | Уметь демонстрировать комплекс развивающих  упражнений. | текущий |  |  |  |
| **III четверть 33 часа. Лыжная подготовка 22 – часа. Спортигры (волейбол) – 11 часов.** | | | | | | | | | | |
| 49.  (1) | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Приемы и передачи мяча. | 1 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 50.  (2) | Лыжная подготовка  . | Теоретическое занятие: лыжные ходы и способы их применения. | 1 | комплексный | Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Базовые понятия лыжного гонок. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | текущий |  |  |  |
| 51.  (3) | Лыжная подготовка | Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 52.  (4) | Волейбол | Прием и передача мяча. | 1 | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 53.  (5) | Лыжная подготовка | Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 54.  (6) | Лыжная подготовка | Техника преодоления спусков, подъемов,  поворотов. | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 55.  (7) | Волейбол | Прием и передача мяча | 1 | комплексны | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 56.  (8) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 57.  (9) | Лыжная подготовка | Техника преодоления спусков, подъемов,  поворотов. | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 58.  (10) | Волейбол | Прием мяча после подачи | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 59.  (11) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | Переменная работа на отрезках до 800м. по пересеченной местности с применением техники лыжных ходов. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 60.  (12) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 61.  (13) | Волейбол | Прием мяча после подачи | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 62.  (14) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | Переменная работа на отрезках до 800м. по пересеченной местности с применением техники лыжных ходов. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 63.  (15) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 64.  (16) | Волейбол | Подача мяча. | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 65.  (17) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 1000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 66.  (18) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 67.  (19) | Волейбол | Подача мяча | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 68.  (20) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 69.  (21) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 2000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 70.  (22) | Волейбол | Техника защитных действий. Тактика игры | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 71.  (23) | Лыжная подготовка | Коньковый ход | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 72.  (24) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 3000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 73.  (25) | Волейбол | тактика игры. | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 74.  (26) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 75.  (27) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 76.  (28) | Волейбол | Тактика игры. | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 77.  (29) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) | текущий |  |  |  |
| 78.  (30) | Лыжная подготовка | Коньковый ход | 1 | комплексный | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 79.  (31) | Волейбол | тактика игры. | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 80.  (32) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах без учета времени10000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) | текущий |  |  |  |
| 81.  (33) | Лыжная подготовка | Коньковый ход | 1 | комплексный | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| **IVчетверть 24 часа. Лёгкая атлетика – 15 часов. Спортигры 3часа. О.У. кроссовая подготовка – 5 часов. Контрольные нормативы – 1 час.** | | | | | | | | | | |
| 82.  (1) | Легкая атлетика. | Прыжок в высоту способом перешагивание с разбега. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 83.  (2) | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту способом перешагивание с разбега. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 84.  (3) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра в минифутбол. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 85.  (4) | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту способом перешагивание с разбега. | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 86.  (5) | Прыжки со скакалкой | Развитие силовых и координационых способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Прыжки со скакалкой за 1мин. | Оценка прыжков со скакалкой за 1мин. | текущий |  |  |  |
| 87.  (6) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра в минифутбол. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 88.  (7) | Челночный  бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х10м., 4х10м.  Челночный бег 3х10м. на результат. | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Тестирование бега 3х10м. | текущий |  |  |  |
| 89.  (8) | Челночный  бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, 6х10м.  Челночный бег 10х10м. на результат. | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Тестирование бега 10х10м. | текущий |  |  |  |
| 90.  (9) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра в минифутбол. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 91.  (10) | Бег на средние дистанции | Развитие скоростной выносливости. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.Спортивные игры. | Корректировка техники бега | текущий |  |  |  |
| 92.  (11) | Бег на средние дистанции | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 93.  (12) | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 2000м. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 94.  (13) | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров на оценку. | Тестирование бега на  100м. | текущий |  |  |  |
| 95.  (14) | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Шестиминутный бег – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 96.  (15) | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 2000м. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 97.  (16) | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |  |
| 98.  (17) | Метание  мяча 150гр. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча 150 гр. на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.  Тестирование метания  Мяча 150гр. | текущий |  |  |  |
| 99.  (18) | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 2000м. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 100.  (19) | Метание  гранаты. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха и  финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 101.  (20) | Метание  гранаты. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха и  финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 102.  (21) | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 2000м. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 103.  (22) | Метание гранаты 700гр. на результат. | Метание гранаты на дальность | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега на дальность. | Тестирование метания  Гранаты 700гр. | текущий |  |  |  |
| 104.  (23) | Контрольные  нормаптивы | Сдача норм | 1 | комплексный | Комплекс общеразвивающих упражнени (КРУ). Специальные беговые упражнения. Сдача норм. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 105.  (24) | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 2000м. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |

**Календарно–тематическое планирование**

**по физической культуре**

Классы \_11\_

Учитель \_\_Дорохов В.М.\_\_\_\_

Количество часов

Всего \_\_102\_\_\_ час; в неделю \_\_3\_\_ час.

Плановых контрольных уроков \_\_\_, зачетов \_\_\_, тестов \_\_\_ ч;

Административных контрольных уроков \_\_\_ч.

Планирование составлено на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 4 -11 классов (автор В.И.Лях.)

Учебник В.И.Лях. «Физическое воспитание учащихся 10 -11 классов» М.: «Просвещение» 2011г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **I четверть 24 часа. Легкая атлетика – 18 часов. О.У. кроссовая подготовка – 5 часов. Контрольные нормативы – 1час.** | | | | | | | | | | |
| 1. | I четвертьЛегкая атлетика  Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | текущий |  |  |  |
| 2. | Контрольные  нормативы  1ч. | Тестирование физических качеств | 1 | комплексный | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча (1кг). Оценка гибкости. Подтягивание на перекладине. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 3. | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | совершенствование | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |  |  |
| 4. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка | Развитие общей  выносливости. | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 5. | Спринтерский бег | Высокий и низкий старт. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 6. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |  |
| 7. | Челночный  бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х10м., 4х10м.  Челночный бег 3х10м. на результат. | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Тестирование бега 3х10м. | текущий |  |  |  |
| 8. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 9. | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров на оценку. | «5» - 13,1;  «4» - 13,5;  «3» - 14,3 | текущий |  |  |  |
| 10. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 11. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 2000 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  Тестирование бега на 2000 метров. | текущий |  |  |  |
| 12. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Шестиминутный бег – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 13. | Челночный  бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, 6х10м.  Челночный бег 10х10м. на результат. | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Тестирование бега 10х10м. | текущий |  |  |  |
| 14. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 15. | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 100 метров на результат. | Тестирование бега на  100м. | текущий |  |  |  |
| 16. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 3000 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  Тестирование бега на  3000м. | текущий |  |  |  |
| 17. | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 18. | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 5000 метров – без учета времени. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 19. | Метание  мяча 150гр. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча 150 гр. на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.  Тестирование метания  Мяча 150гр. | текущий |  |  |  |
| 20. | Метание  гранаты. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха и  финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 21. | Метание  гранаты. | Метание гранаты на дальность | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега. | Уметь демонстрировать  финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 22. | Метание гранаты 700гр. на результат. | Метание гранаты на дальность | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега на дальность. | Тестирование метания  Гранаты 700гр. | текущий |  |  |  |
| 23. | Прыжки со скакалкой | Развитие силовых и координационых способностей. | 1 | совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой 3мин. Через 1мин. ОФП. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 24. | Прыжки со скакалкой | Развитие силовых и координационых способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Прыжки со скакалкой за 1мин. | Оценка прыжков со скакалкой за 1мин. | текущий  текущий |  |  |  |
| **II четверть 24 часа. Гимнастика – 16 часов. Спортигры (баскетбол) – 6часов. О.У. – 2 часа.** | | | | | | | | | | |
| 25.  (1) | Гимнастика | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.  Акробатические упражнения | 1 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. | Фронтальный опрос.  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |  |
| 26.  (2) | Спортивная  гимнастика | Акробатические упражнения | 1 | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость.  ОФП. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |  |
| 27.  (3) | Спортивная  гимнастика | Комплекс акробатики из ранее изученных элементов. | 1 | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Комбинации из ранее освоенных элементов Упражнения на гибкость.  ОФП. | Оценка техники выполнения упражнений. | текущий |  |  |  |
| 28.  (4) | Спортивная  гимнастика | Развитие силовых способностей | 1 | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на пол. Упражнения на брусьях. | Корректировка техники выполнения упражнений.  Сгибание и разгибание рук в упоре на реьтат. | текущий |  |  |  |
| 29.  (5) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов на парралельных брусьях. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 30.  (6) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Комбинации из ранее освоенных элементов на парралельных брусьях. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 31.  (7) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Комбинация из ранее освоенных элементов на парралельных брусьях. | Оценка техники выполнения упражнений на брусьях | текущий |  |  |  |
| 32.  (8) | Спортивная  гимнастика | Развитие силовых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного. | Подтягивание из виса на результат. | текущий |  |  |  |
| 33.  (9) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов на перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 34.  (10) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов на перекладине. | Оценка техники выполнения упражнений на перекладине  (смешанные висы). | текущий |  |  |  |
| 35.  (11) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов на перекладине. Опорный прыжок. | Оценка техники выполнения упражнений на перекладине  (подъем переворотом). | текущий |  |  |  |
| 36.  (12) | Спортивная  гимнастика | Развитие силовых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на на брусьях. Упражнения для мышц брюшного. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на на брусьях на результат. | текущий |  |  |  |
| 37.  (13) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц брюшного. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 38.  (14) | Спортивная  гимнастика | Развитие координационых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц брюшного. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 40.  (16) | Спортивная  гимнастика | Развитие силовых способностей | 1 | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного. | Поднимание ног до угла 90\* на гимнастической стенке на результат. | текущий |  |  |  |
| 41.  (17) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игра. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |  |  |  |
| 42.  (18) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игра. | Корректировка движений при ведении, ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |  |
| 43.  (19) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игра. | Корректировка движений при ведении, ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |  |
| 44.  (20) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игра. | Оценка техники выполнения упражнения бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | текущий |  |  |  |
| 45.  (21) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Игра. | Оценка техники выполнения.  Штрафные броски на результат. | текущий |  |  |  |
| 46.  (22) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры по выбору учащихся. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 47.  (23) | Оздоровительные  упражнения. | Упражнения на  осаку .  Дыхательная  гимнастика. | 1 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Комплекс упражнения тонического стретчинга. | Уметь демонстрировать комплекс развивающих  упражнений. | текущий |  |  |  |
| 48.  (24) | Оздоровительные  упражнения. | Упражнения на  осаку .  Дыхательная  гимнастика. | 1 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Комплекс упражнения тонического стретчинга. | Уметь демонстрировать комплекс развивающих  упражнений. | текущий |  |  |  |
| **III четверть 33 часа. Лыжная подготовка 22 – часа. Спортигры (волейбол) – 11 часов.** | | | | | | | | | | |
| 49.  (1) | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Приемы и передачи мяча. | 1 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 50.  (2) | Лыжная подготовка  . | Теоретическое занятие: лыжные ходы и способы их применения. | 1 | комплексный | Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Базовые понятия лыжного гонок. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | текущий |  |  |  |
| 51.  (3) | Лыжная подготовка | Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 52.  (4) | Волейбол | Прием и передача мяча. | 1 | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 53.  (5) | Лыжная подготовка | Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 54.  (6) | Лыжная подготовка | Техника преодоления спусков, подъемов,  поворотов. | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 55.  (7) | Волейбол | Прием и передача мяча | 1 | комплексны | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 56.  (8) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 57.  (9) | Лыжная подготовка | Техника преодоления спусков, подъемов,  поворотов. | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 58.  (10) | Волейбол | Прием мяча после подачи | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 59.  (11) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | Переменная работа на отрезках до 800м. по пересеченной местности с применением техники лыжных ходов. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 60.  (12) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 61.  (13) | Волейбол | Прием мяча после подачи | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 62.  (14) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | Переменная работа на отрезках до 800м. по пересеченной местности с применением техники лыжных ходов. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 63.  (15) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 64.  (16) | Волейбол | Подача мяча. | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 65.  (17) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 1000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 66.  (18) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 67.  (19) | Волейбол | Подача мяча | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 68.  (20) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 69.  (21) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 2000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 70.  (22) | Волейбол | Техника защитных действий. Тактика игры | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 71.  (23) | Лыжная подготовка | Коньковый ход | 1 | совершенствование | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 72.  (24) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 3000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 73.  (25) | Волейбол | тактика игры. | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 74.  (26) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 75.  (27) | Лыжная подготовка | Развитие общей  выносливости | 1 | комплексный | Равномерное передвижение по пересеченной местности с применением различных лыжных ходов от 2000 до 10000м. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 76.  (28) | Волейбол | Тактика игры. | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 77.  (29) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах на результат 5000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) | текущий |  |  |  |
| 78.  (30) | Лыжная подготовка | Коньковый ход | 1 | комплексный | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 79.  (31) | Волейбол | тактика игры. | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 80.  (32) | Лыжная подготовка | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег на лыжах без учета времени10000м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) | текущий |  |  |  |
| 81.  (33) | Лыжная подготовка | Коньковый ход | 1 | комплексный | Специальные технические упражнения на лыжах. Передвижение по учебному кругу (500м.) | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| **IVчетверть 21 час. Лёгкая атлетика – 14 часов. Спортигры - 3часа. О.У. кроссовая подготовка – 3 часа. Контрольные нормативы – 1 час.** | | | | | | | | | | |
| 82.  (1) | Легкая атлетика. | Прыжок в высоту способом перешагивание с разбега. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 83.  (2) | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту способом перешагивание с разбега. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 84.  (3) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра в минифутбол. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 85.  (4) | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту способом перешагивание с разбега. | 1 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 86.  (5) | Прыжки со скакалкой | Развитие силовых и координационых способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Прыжки со скакалкой за 1мин. | Оценка прыжков со скакалкой за 1мин. | текущий |  |  |  |
| 87.  (6) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра в минифутбол. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 88.  (7) | Челночный  бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х10м., 4х10м.  Челночный бег 3х10м. на результат. | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Тестирование бега 3х10м. | текущий |  |  |  |
| 89.  (8) | Челночный  бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, 6х10м.  Челночный бег 10х10м. на результат. | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Тестирование бега 10х10м. | текущий |  |  |  |
| 90.  (9) | Спортигры. | Игры по выбору. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра в минифутбол. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 91.  (10) | Бег на средние дистанции | Развитие скоростной выносливости. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.Спортивные игры. | Корректировка техники бега | текущий |  |  |  |
| 92.  (11) | Бег на средние дистанции | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 93.  (12) | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 2000м. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 94.  (13) | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров на оценку. | Тестирование бега на  100м. | текущий |  |  |  |
| 95.  (14) | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Шестиминутный бег – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 96.  (15) | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 2000м. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 97.  (16) | Длительный бег | Развитие скоростной выносливости | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения  Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |  |
| 98.  (17) | Метание  мяча 150гр. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча 150 гр. на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.  Тестирование метания  Мяча 150гр. | текущий |  |  |  |
| 99.  (18) | Оздоровительные  упражнения.  Кроссовая  подготовка. | Развитие общей  выносливости | 1 | совершенствование | Комплекс оздоровительных упражнений (КОУ)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 2000м. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 100.  (19) | Метание  гранаты. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха и  финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 101.  (20) | Метание гранаты 700гр. на результат. | Метание гранаты на дальность | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега на дальность. | Тестирование метания  Гранаты 700гр. | текущий |  |  |  |
| 102.  (21) | Контрольные  нормаптивы | Сдача норм | 1 | комплексный | Комплекс общеразвивающих упражнени (КРУ). Специальные беговые упражнения. Сдача норм. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |

Классы \_10 (девушки)\_\_\_

Учитель \_\_Мехонцева А.А..\_\_\_\_

Количество часов

Всего \_\_105\_\_\_ час; в неделю \_\_3\_\_ час.

Плановых контрольных уроков \_\_\_, зачетов \_\_\_, тестов \_\_\_ ч;

Административных контрольных уроков \_\_\_ч.

Планирование составлено на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 4 -11 классов (автор В.И.Лях.)

Учебник В.И.Лях. «Физическое воспитание учащихся 10 -11 классов» М.: Просвещение» 2011г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| четверть | месяц | раздел | тема | Количество часов | Составляющие результата образования | | обеспечение | Контрольные мероприятия |
| Предметно- информационная | Деятельностно- коммуникативная |
| I  II  III  IV | Сентябрь-  Октябрь  Ноябрь-декабрь  Январь, февраль, март.  Апрель-май. | Легкая атлетика (14 уроков)  Спортивные игры. Баскетбол (7 урока)  Спортивные игры. Волейбол (6 урока).  Гимнастика с элементами акробатики (13 уроков).  Современные оздоровительные системы (8 урока).  Лыжная подготовка (17 уроков)  Спортивные игры – баскетбол (7 уроков)  Спортивные игры – волейбол (6 урока).  Легкая атлетика (12 уроков).  Спортивные игры – баскетбол/волейбол (12 уроков) | Повторный инструктаж по охране труда обучающихся на уроках легкой атлетики.  Совершенствование техники спринтерского бега.  Совершенствование техники длительного бега.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  Совершенствование техники метания в цель и на дальность.  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие скоростных способностей.  Развитие координационных способностей.  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Совершенствование ловли и передач мяча.  Совершенствование техники ведения мяча.  Совершенствование техники бросков мяча.  Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.  Совершенствование техники приема и передач мяча.  Совершенствование техники подач мяча.  Совершенствование техники нападающего удара.  Повторный инструктаж по охране труда обучающихся на уроках гимнастики.  Совершенствование строевых упражнений.  Совершенствование ОРУ с предметами на месте и в движении.  Освоение и совершенствование висов и упоров.  Освоение и совершенствование опорных прыжков.  Освоение и совершенствование акробатических упражнений.  Развитие координационных способностей.  Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие гибкости.  Совершенствование базовых шагов танцевальной аэробики.  Освоение ассан (поз) хатха-йоги.  Освоение ФУ для коррекции телосложения (шейпинг, пилатесс, стретчинг, калланетика и т.д.)  Освоение дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой, Бутейко.  Освоение упражнений для психорегуляции.  Повторный инструктаж по охране труда обучающихся на уроках по лыжной подготовке.  Освоение техники лыжных ходов.  Совершенствование тактики игры.  Совершенствование и комплексное развитие психомоторных способностей.  Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование тактики игры.  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  Повторный инструктаж по охране труда занимающихся на уроках легкой атлетики и спортивных игр.  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.  Совершенствование техники бега, прыжков в длину, метаний.  Совершенствование технико-тактических  действий.  Освоение тактики игры.  Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1  2  2  2  2  2  2  2  2  2  1  1  1  1  1  2  2  1  1  1  2  3  4  2  4  2  2  2  5  2  2  2  1  1  1  17  3  4  2  2  2  1  4  8  3  3  4  2 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.  *Социокультурные основы:* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование ЗОЖ; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.  Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.  *Психолого-педагогические основы:* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий ФУ профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности.  *Медико-биологические основы:* Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.  Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.  Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.  Основные формы и виды ФУ.  Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.  Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.  Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.  Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.  Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.  Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем ФВ.  Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.  Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.  Особенности методики занятий с младшими школьниками.  Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.  Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями, основы врачебного контроля (функциональные пробы).      Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.  Физиологическое и оздоровительное значение дыхательной гимнастики.  Приемы массажа, аутотренинг, способы психорегуляции и релаксации.  Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.  Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).  Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.  Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий ФКиС.  Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.  Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.  В самостоятельных занятиях: ФУ по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры.  Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.  Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.  Основы профилактики вредных привычек средствами ФКиС и формирование индивидуального здорового стиля жизни.  Закрепление навыков закаливания. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. | Высокий и низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон.  Бег на результат 100 м.  Эстафетный бег.  Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.  Бег на 2000 м.  Прыжки в длину с места и с 13-15 шагов разбега.  Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния до 12-14 м.  Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из разных И.П. с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние  Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг; толкание ядра \*.  Эстафеты, старты из разных И.П. бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных И.П. в цель и на дальность (левой и правой).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).    Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.  Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Варианты техники приема и передач мяча.  Варианты подач мяча.  Варианты нападающего удара через сетку.  Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.    Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.  Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.  Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).  Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.  Комбинации из ранее освоенных элементов.  Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. ФУ с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  Упражнения на батуте \*, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.  Акробатические упражнения.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.  ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. ФУ с партнером, акробатические, на г/стенке. ФУ с предметами.  Комбинации из ранее освоенных шагов. Перестроения в группе.  Комбинации среднего уровня сложности.  Комбинации ФУ под музыкальное сопровождение.  Выполнение динамических упражнений - «Спонтанный танец» (танцевальные движения под музыку; комплекс системы Хатха-йоги серия динамических упражнений).  Переход с одновременных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий.  Прохождение дистанции до 5 км.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Двусторонняя игра по правилам.  Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.  Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Двусторонняя игра по правилам.  Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.  Бег 30 м, 60 м, 100 м, 800 м, 1000 м, 2000 м, 6-ти минутный.  Прыжки в длину с места и с разбега.  Метание на дальность с места и с 4-5 шагов мяча весом 150 г; гранаты 300-500 г.  Игра по правилам мини-баскетбола, баскетбола, пионербола, волейбола.  ФУ по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), ФУ на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.  Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).  Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Беговые дорожки стадиона.  Прыжковая яма.  Разметка для прыжков в длину.  Теннисные мячи, мячи весом 150 г, набивные мячи (2 кг), сектор для метания; гранаты 300-500 г.  Полоса препятствий.  Эстафетные палочки.  Короткие и длинные скакалки.  Полоса препятствий.  Барьеры (высота 40-60 см).  Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка с б\б корзинами.  Волейбольная площадка; волейбольная сетка; в/б мячи.  Скакалки, большие мячи, булавы \*, ленты \*.  Разновысокие брусья.  Разновысокие брусья.  Гимнастический конь (110 см).  Гимнастические маты.  Гимнастические скамейки, брусья, бревно.  Гимнастическая полоса препятствий.  Скакалки, набивные мячи 2кг, гантели 1,5-2 кг.  Г/стенка.  Г/маты, гантели до 2 кг.  Лыжный инвентарь, лыжные мази.  Б/б мячи.  В/б мячи.  Оборудование для прыжков в высоту.  Инвентарь и оборудование для проведения спортивных и подвижных игр (б/б, в/б, теннисные, набивные мячи; стойки и конусы; ракетки, шайбы, клюшки и т.д.). | Мониторинг двигательной подготовленности (бег 30 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения лежа на полу –  Бег 60 м  Бег 100 м  Бег 800 м.  Прыжок в длину с разбега  Метание мяча 150 г; теннисного мяча ; гранаты 300-500 г на дальность.  Прыжки со скакалкой за 20 с, 30 с, 1 мин.  Челночный бег 3х10 м, 4х9 м, 5х20.  Техника ведения мяча бегом с сопротивлением защитника и без.  Штрафной бросок; бросок в 2 шага после ведения правой и левой рукой.  Техника выполнения верхней и нижней подачи; прием с подачи; верхняя прямая подача.  Учебная комбинация.  Учебная комбинация.  Техника выполнения.  Техника выполнения  Учебная комбинация.  Комплексы ОРУ.  Техника выполнения висов и упоров.  Тест на гибкость.  Техника владения лыжными ходами.  Штрафной бросок.  Техника выполнения подач и передач.  Мониторинг двигательной подготовленности (бег 30 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения лежа на полу.  Бег 30 м.  Бег 60 м.  Бег 100 м.  Бег 800 м.  Бег 2000 м.  Прыжки в длину.  Метания на дальность. |

Классы \_11 (девушки)\_\_\_

Учитель \_\_Мехонцева А.А..\_\_\_\_

Количество часов

Всего \_\_102\_\_\_ час; в неделю \_\_3\_\_ час.

Плановых контрольных уроков \_\_\_, зачетов \_\_\_, тестов \_\_\_ ч;

Административных контрольных уроков \_\_\_ч.

Планирование составлено на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 4 -11 классов (автор В.И.Лях.)

Учебник В.И.Лях. «Физическое воспитание учащихся 10 -11 классов» М.: Просвещение» 2011г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| четверть | месяц | раздел | тема | Количество часов | Составляющие результата образования | | обеспечение | Контрольные мероприятия |
| Предметно- информационная | Деятельностно- коммуникативная |
| I  II  III  IV | Сентябрь-  Октябрь  Ноябрь-декабрь  Январь, февраль, март.  Апрель-май. | Легкая атлетика (14 уроков)  Спортивные игры. Баскетбол (9 урока)  Спортивные игры. Волейбол (4 урока).  Гимнастика с элементами акробатики (13 уроков).  Современные оздоровительные системы (8 урока).  Лыжная подготовка (17 уроков)  Спортивные игры – баскетбол (7 уроков)  Спортивные игры – волейбол (6 урока).  Легкая атлетика (12 уроков).  Спортивные игры – баскетбол/волейбол (12 уроков). | Повторный инструктаж по охране труда обучающихся на уроках легкой атлетики.  Совершенствование техники спринтерского бега.  Совершенствование техники длительного бега.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  Совершенствование техники метания в цель и на дальность.  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие скоростных способностей.  Развитие координационных способностей.  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Совершенствование ловли и передач мяча.  Совершенствование техники ведения мяча.  Совершенствование техники бросков мяча.  Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.  Совершенствование техники приема и передач мяча.  Совершенствование техники подач мяча.  Совершенствование техники нападающего удара.  Повторный инструктаж по охране труда обучающихся на уроках гимнастики.  Совершенствование строевых упражнений.  Совершенствование ОРУ с предметами на месте и в движении.  Освоение и совершенствование висов и упоров.  Освоение и совершенствование опорных прыжков.  Освоение и совершенствование акробатических упражнений.  Развитие координационных способностей.  Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие гибкости.  Совершенствование базовых шагов танцевальной аэробики.  Освоение ассан (поз) хатха-йоги.  Освоение ФУ для коррекции телосложения (шейпинг, пилатесс, стретчинг, калланетика и т.д.)  Освоение дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой, Бутейко.  Освоение упражнений для психорегуляции.  Повторный инструктаж по охране труда обучающихся на уроках по лыжной подготовке.  Освоение техники лыжных ходов.  Совершенствование тактики игры.  Совершенствование и комплексное развитие психомоторных способностей.  Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование тактики игры.  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  Повторный инструктаж по охране труда занимающихся на уроках легкой атлетики и спортивных игр.  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.  Совершенствование техники бега, прыжков в длину, метаний.  Совершенствование технико-тактических  действий.  Освоение тактики игры.  Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1  2  2  2  2  2  2  2  2  4  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  3  4  2  4  2  2  2  5  3  2  1  1  1  1  17  4  3  2  2  2  1  4  8  3  3  4  2 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.  *Социокультурные основы:* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование ЗОЖ; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.  Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.  *Психолого-педагогические основы:* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий ФУ профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности.  *Медико-биологические основы:* Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.  Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.  Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.  Основные формы и виды ФУ.  Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.  Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.  Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.  Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.  Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.  Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем ФВ.  Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.  Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.  Особенности методики занятий с младшими школьниками.  Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.  Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями, основы врачебного контроля (функциональные пробы).      Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.  Физиологическое и оздоровительное значение дыхательной гимнастики.  Приемы массажа, аутотренинг, способы психорегуляции и релаксации.  Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.  Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).  Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.  Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий ФКиС.  Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.  Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.  В самостоятельных занятиях: ФУ по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры.  Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.  Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.  Основы профилактики вредных привычек средствами ФКиС и формирование индивидуального здорового стиля жизни.  Закрепление навыков закаливания. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. | Высокий и низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон.  Бег на результат 100 м.  Эстафетный бег.  Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.  Бег на 2000 м.  Прыжки в длину с места и с 13-15 шагов разбега.  Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния до 12-14 м.  Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из разных И.П. с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние  Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг; толкание ядра \*.  Эстафеты, старты из разных И.П. бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных И.П. в цель и на дальность (левой и правой).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).    Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.  Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Варианты техники приема и передач мяча.  Варианты подач мяча.  Варианты нападающего удара через сетку.  Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.    Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.  Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.  Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).  Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.  Комбинации из ранее освоенных элементов.  Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. ФУ с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  Упражнения на батуте \*, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.  Акробатические упражнения.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.  ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. ФУ с партнером, акробатические, на г/стенке. ФУ с предметами.  Комбинации из ранее освоенных шагов. Перестроения в группе.  Комбинации среднего уровня сложности.  Комбинации ФУ под музыкальное сопровождение.  Выполнение динамических упражнений - «Спонтанный танец» (танцевальные движения под музыку; комплекс системы Хатха-йоги серия динамических упражнений).  Переход с одновременных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий.  Прохождение дистанции до 5 км.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Двусторонняя игра по правилам.  Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.  Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Двусторонняя игра по правилам.  Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.  Бег 30 м, 60 м, 100 м, 800 м, 1000 м, 2000 м, 6-ти минутный.  Прыжки в длину с места и с разбега.  Метание на дальность с места и с 4-5 шагов мяча весом 150 г; гранаты 300-500 г.  Игра по правилам мини-баскетбола, баскетбола, пионербола, волейбола.  ФУ по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), ФУ на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.  Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).  Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Беговые дорожки стадиона.  Прыжковая яма.  Разметка для прыжков в длину.  Теннисные мячи, мячи весом 150 г, набивные мячи (2 кг), сектор для метания; гранаты 300-500 г.  Полоса препятствий.  Эстафетные палочки.  Короткие и длинные скакалки.  Полоса препятствий.  Барьеры (высота 40-60 см).  Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка с б\б корзинами.  Волейбольная площадка; волейбольная сетка; в/б мячи.  Скакалки, большие мячи, булавы \*, ленты \*.  Разновысокие брусья.  Разновысокие брусья.  Гимнастический конь (110 см).  Гимнастические маты.  Гимнастические скамейки, брусья, бревно.  Гимнастическая полоса препятствий.  Скакалки, набивные мячи 2кг, гантели 1,5-2 кг.  Г/стенка.  Г/маты, гантели до 2 кг.  Лыжный инвентарь, лыжные мази.  Б/б мячи.  В/б мячи.  Оборудование для прыжков в высоту.  Инвентарь и оборудование для проведения спортивных и подвижных игр (б/б, в/б, теннисные, набивные мячи; стойки и конусы; ракетки, шайбы, клюшки и т.д.). | Мониторинг двигательной подготовленности (бег 30 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения лежа на полу –  Бег 60 м  Бег 100 м  Бег 800 м.  Прыжок в длину с разбега  Метание мяча 150 г; теннисного мяча ; гранаты 300-500 г на дальность.  Прыжки со скакалкой за 20 с, 30 с, 1 мин.  Челночный бег 3х10 м, 4х9 м, 5х20.  Техника ведения мяча бегом с сопротивлением защитника и без.  Штрафной бросок; бросок в 2 шага после ведения правой и левой рукой.  Техника выполнения верхней и нижней подачи; прием с подачи; верхняя прямая подача.  Учебная комбинация.  Учебная комбинация.  Техника выполнения.  Техника выполнения  Учебная комбинация.  Комплексы ОРУ.  Техника выполнения висов и упоров.  Тест на гибкость.  Техника владения лыжными ходами.  Штрафной бросок.  Техника выполнения подач и передач.  Мониторинг двигательной подготовленности (бег 30 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения лежа на полу.  Бег 30 м.  Бег 60 м.  Бег 100 м.  Бег 800 м.  Бег 2000 м.  Прыжки в длину.  Метания на дальность. |

**2.4 Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**2.5 Организация мониторинга учебных достижений**

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета “Физическая культура”, функций оценки и предъявляемых к ней требований, физиологических возможностей занимающихся с учетом возраста, целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету “Физическая культура”. Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.

Результатами освоения учебного предмета “Физическая культура” являются знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности, умение использовать их с целью физического и связанного с ним развития личности, положительная динамика изменений уровня физической подготовленности.

Основными функциями оценки достижений учащихся по предмету “Физическая культура” являются контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

*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 Государственный 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, 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»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «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. | Незнание 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»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| 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»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| 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.** Используются двигательные тесты (*см. приложение № 1).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Исходный показатель соответствует:  -высокому уровню подготовленности, предусмотренному Государственными требованиями к уровню подготовленности учащихся III и IV возрастной ступени при выполнении нормативов ВФСК ГТО;  -высокому уровню подготовленности, предусмотренному рабочей программой, которая отвечает требованиям Государственного образовательного стандарта и обязательному минимуму содержания обучения по физической культуре;  - 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 |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, примерной программой начального общего образования и настоящей рабочей программой.

**Контрольные упражнения 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Бег 30м, с:** | 5,6 и больше | 5,2-5,5 | 4,8 и меньше | 5,9 и больше | 5,4-5,8 | 4,9 и меньше |
| **Бег 60м, с:** | - | - | - | 10,7 и больше | 9,8-10,6 | 9,7 и меньше |
| **Прыжок в длину с места, см:** | 180 и меньше | 181-210 | 211 и больше | 160 и меньше | 161-190 | 191 и больше |
| **6-минутный бег, м:** | 1250 и меньше | 1300-1400 | 1450 и больше | 900 и меньше | 950-1200 | 1250 и больше |
| **Челночный бег 3\*10м, сек:** | 8,2 и больше | 8,1-7,7 | 7,6 и меньше | 9,7 и больше | 9,6-8,7 | 8,6 и меньше |
| **Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол-во попаданий:** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **Метание малого мяча в вертикальную цель, кол-во попаданий:** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

**Показатели физической подготовленности учащихся 10 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег на 100м с низкого старта, с | 14,3 | 17,5 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 20 |
| **Сила** | Подтягивание из виса, кол-во раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| **Выносливость** | Бег 3000м, мин | 13,5 | - |
| Бег 2000м, мин | - | 10,0 |
| Передвижения на лыжах на 2км, мин | 16,3 | 21,00 |
| **Координация движений** | Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев, кол-во раз: | 5 | 3 |
| Челночный бег 3\*10м, сек | 8,2 | 8,8 |

**Контрольные упражнения 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Бег 30м, с:** | 5,5 и больше | 5,1-5,4 | 4,7 и меньше | 5,9 и больше | 5,4-5,8 | 4,9 и меньше |
| **Бег 60м, с:** | - | - | - | 10,7 и больше | 9,8-10,6 | 9,7 и меньше |
| **Прыжок в длину с места, см:** | 195 и меньше | 196-230 | 231 и больше | 175 и меньше | 176-190 | 215 и больше |
| **6-минутный бег, м:** | 1250 и меньше | 1300-1400 | 1450 и больше | 900 и меньше | 950-1200 | 1250 и больше |
| **Челночный бег 3\*10м, сек:** | 8,2 и больше | 8,1-7,8 | 7,7 и меньше | 9,7 и больше | 9,6-8,7 | 8,6 и меньше |
| **Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол-во попаданий:** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **Метание малого мяча в вертикальную цель, кол-во попаданий:** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **Прыжки через скакалку, кол-во раз в мин** | - | - | - | 125 и меньше | 126-139 | 140 и больше |
| **Подъем туловища из положения лежа, раз за 30 сек.** | 16 и меньше | 17-23 | 24 и больше | 13 и меньше | 13-20 | 21 и больше |
| **Отжимания в упоре лежа, раз** | 16 и меньше | 17-26 | 27 и больше | 7 и меньше | 8-12 | 13 и больше |

**Показатели физической подготовленности учащихся 11 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег на 100м с низкого старта, с | 14,2 | 17,3 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 20 |
| **Сила** | Подтягивание из виса, кол-во раз | 12 | - |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз | - | 17 |
| Прыжок в длину с места, см | 230 | 190 |
| **Выносливость** | Бег 3000м, мин | 13,5 | - |
| Бег 2000м, мин | - | 10,0 |
| Передвижения на лыжах на 2км, мин | 16,3 | 21,00 |
| **Координация движений** | Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев, кол-во раз: | 5 | 3 |
| Челночный бег 3\*10м, сек | 7,8 | 9,2 |

**Учебные нормативы 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Челночный бег 3\*10  м, сек** | 7.2 | 7.7 | 8.1 | 8.4 | 8.9 | 9.5 |
| **Бег 30 м, секунд** | 4.8 | 5.2 | 5.6 и больше | 4.9 | 5.4 | 5.9 и больше |
| **Бег 1000м. сек.** | 209 | 242 | 257 | 262 | 311 | 329 |
| **Бег 100 м, секунд** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин** | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **Прыжки  в длину с места** | 240 | 220 | 190 | 210 | 185 | 170 |
| **Подтягивание на перекладине** | 11 | 9 | 7 | 16 | 12 | 7 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 26 | 16 | 5 | 26 | 16 | 10 |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 48 | 40 | 52 | 45 | 37 |

**Учебные нормативы 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Челночный бег 3\*10  м, сек** | 7.2 | 7.8 | 8.2 | 8.6 | 9.2 | 9.7 |
| **Бег 30 м, секунд** | 4.7 | 5.1 | 5.5 и больше | 4.9 | 5.4 | 5.9 и больше |
| **Бег 1000м. сек.** | 203 | 233 | 249 | 262 | 294 | 310 |
| **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **Прыжки  в длину с места** | 250 | 230 | 195 | 215 | 190 | 175 |
| **Подтягивание на перекладине** | 12 | 10 | 8 | 17 | 13 | 9 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 20 | 11 | 0 | 19 | 13 | 10 |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 48 | 40 | 52 | 45 | 37 |

**3.Организационный раздел**

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Примерная программа по физической культуре
2. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).
3. Лях В. И., Здансвич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учебник для

общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение,

2011.

**Список литературы**

* 1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохожденияматериала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
  2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала попредмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В.
* Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград: ВГАФК, 2005. -

52 с.

* 1. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы /В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
  2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010. - 127с.
  3. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; подред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
  4. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И.Мишин. М.: ООО «Изд-во ACT»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526с.
  5. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физическойкультуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128с.
  6. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерныйучебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
  7. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В.
* Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998. - 112с.