

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение –  
Казанская средняя общеобразовательная школа  
Баганского района Новосибирской области**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Русакова Евгения**

**Вячеславовича,**

**первая квалификационная категория**

**по учебному курсу «Физическая культура»**

**10-11 класс**

**Базовый уровень**

**Программа В. И. Лях и А. А. Зданевич**

**2014 - 2015 учебный год**

# 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 10-11 классе муниципального казённого общеобразовательного учреждения – Казанская средняя общеобразовательная школа на основе «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г. Программа рассчитана на 102 часа в 10 -11 классе из расчета 3 часа в неделю. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

**Концептуальной основой** раздела "Физическая культура" в средней школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности. Учебный предмет "Физическая культура" является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

**Значимость:** В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности. Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Предмет *физическая культура* входит в образовательную область *физическая культура*.

В связи с этим, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

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

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Данная программа реализуется в 2013-2014 учебном году в соответствии с учебным планом МКОУ - Казанская СОШ, в которой на изучение физической культуры в 11 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год соответственно.

## **Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### **Принципы отбора основного и дополнительного содержания в рабочую программу:**

- реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

## **Планируемые результаты:**

По окончании средней школы учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Характеризовать основы здорового образа жизни;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;

## **В результате изучения Физической культуры:**

**Учащиеся должны знать / иметь представление.**

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

### **Объяснять:**

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

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

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

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

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

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

- приемы массажа и самомассажа;

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

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

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

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

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

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

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

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

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН:**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

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

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

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание материала программы.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

***Используемые формы контроля знаний и техники владения двигательными действиями:***

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

***Система условных обозначений в рабочей программе отсутствует.***

## **2. Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Стандарта основного общего образования. На основе Комплексной Программы Физического воспитания учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич Издательство «Просвещение» 2010 г.).

Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих задач физического воспитания учащихся:

Освоение физической культуры в средней школе направлено на достижение следующих целей:

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

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

*В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами являются:*

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Предмет физическая культура относится к образовательной области *физическая культура*, изучается с 1 класса. На изучение предмета физическая культура отводится 3 часа в неделю (102 часов в год), чему соответствует учебный план МКОУ- Казанская СОШ на 2013-2014 учебный год.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 10 - 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

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

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные

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

## 5 Учебно-тематический план по физической культуре для 10 -11 класса на 2014-2015 уч.год.

№ п/ п	Разделы и темы	Количество часов
		класс
		<b>10</b>
<b>1</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>62</b>
<b>1.1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>1.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>
<b>1.3</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>21</b>
<b>1.4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>
<b>2</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>40</b>
	<b>Спортивные игры</b>	
<b>2.1</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>
<b>2.2</b>	<b>Волейбол</b>	<b>20</b>

## Содержание учебного предмета:

### 1. Базовый уровень: 62 часа

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально – психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
  
- Легкоатлетические упражнения: 22 часа
  - бег
  - прыжки
  - метания
  
- Гимнастика с элементами акробатики: 21 час
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения и без предметов
  - упражнения в лазанье и перелезании
  - простейшие акробатические упражнения
  - упражнения на гимнастических снарядах
  
- Лыжная подготовка: 19 часов
  - освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

### 2. Вариативная часть: 40 часов

- Баскетбол
- Волейбол

**Таблица календарно-тематического планирования по физической культуре.**

Срок проведения	№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Результаты обучения (знать, уметь) учащихся
<b>I четверть</b>			<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	
	1.	Спринтерский бег.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Совершенствовать технику низкого старт, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции. Финиширование. СБУ. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых).	Знать инструкцию по технике безопасности  Уметь пробегать 60 и 100 м. с н/с с максимальной скоростью; уметь прыгать в длину с 13-15
	2.	Эстафетный бег.	Совершенствовать технику низкого старт, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции. Финиширование. СБУ. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «прогнувшись» (подбор разбега). Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости). Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	
	3.		Совершенствовать технику низкого старт, Финиширование. СБУ. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «прогнувшись». Способствовать развитию физических качеств.	
	4.	Прыжок в длину с разбега	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «прогнувшись». Способствовать развитию физических качеств. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Провести учёт по бегу на 100 м. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	
	5.		Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Провести учёт по прыжкам в длину с разбега «прогнувшись». Челночный бег. Способствовать развитию физических качеств.	
	6.		Совершенствовать технику эстафетного бега. Провести учёт по метанию гранаты с разбега. Челночный бег. Способствовать развитию физических качеств (Бег по пересечённой местности до 2-3 км.).	
	7.	Метание малого мяча.	Совершенствовать технику эстафетного бега. Способствовать развитию физических качеств (Метание ядра или н/м. Бег 2-3 км. по заданному времени.).	Уметь метать гранату с 3 шагов разбега, бегать в равномерном темпе до 10-12 мин.
	8.		Совершенствовать технику передачи эстафеты. Способствовать развитию выносливости (Повторный бег 2 x 1 км., 3 x 1 км.).	
	9.		Совершенствовать технику передачи эстафеты. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (Метание и толкание ядра или н/м). Метание мяча в цель (ворота, яму). Способствовать развитию физических качеств (Бег на выносливость группами – «марш-бросок» до 3 км.).	
	10.		Бег 2 (3) км. на время. Спортивные игры по выбору учащихся (футбол,	Уметь метать гранату в цель, бегать в равномерном темпе

		Бег на средние дистанции.	волейбол, баскетбол).	до 12 мин., прыгать через скакалку.
	11.		Метание гранаты в цель. Бег в равномерном темпе до 25-30 мин. Эстафета по кругу. Способствовать развитию физических качеств. Физкультурная викторина.	владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки
	12.	Кроссовый бег.	Бег по пересечённой местности (кросс) до 25-30 мин. Способствовать развитию гибкости (Упражнения на гибкость). Игры по выбору учащихся.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.
<b>Баскетбол (15 часов)</b>				
	13 (1)	Стойка и передвижение	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие физ. качеств. Учебная игра. Техника безопасности.	Знать инструкцию по технике безопасности.
	14 (2)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие физ. качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	15 (3)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие физ. качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
	16 (4)	Ловля мяча и передача	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие физ. качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
	17 (5)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие физических качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	
	18 (6)		Учебная игра. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие физических качеств.	
	19 (7)	Бросок мяча в корзину	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча полукрюком в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

	20 (8)	Тактические действия в защите и нападении	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча полукрюком в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие физических качеств.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия
	21 (9)		Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
	22 (10)		Передвижения и остановки. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). СР скоростных качеств.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
	23 (11)		Передвижения и остановки. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Способствовать развитию скоростных качеств. Контрольное упражнение (челночный бег 3x10 м.)	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
	24 (12)	Двусторонняя игра	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
	25 (13)		Учебная игра. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие физических качеств.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.
	26 (14)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча полукрюком в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие физических качеств. Учебная игра.	
	27 (15)		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча полукрюком в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие физических	

			качеств.	
<b>II четверть</b>			<b>Баскетбол (5 часов)</b>	
	28 (16)	Стойка и передвижение	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие физ. качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в корзину после ведения и в прыжке
	29 (17)	Ловля мяча и передача	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие физических качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	
	30 (18)	Бросок мяча в корзину	Учебная игра. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие физических качеств.	
	31 (19)	Тактические действия в защите и нападении	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча полукрюком в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие физических качеств. Учебная игра.	
	32 (20)	Двусторонняя игра	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча полукрюком в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие физических качеств.	
			<b>Волейбол (16 часов)</b>	
	33 (1)	Стойка и перемещение.	Инструктаж по техника безопасности. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Знать инструкцию по технике безопасности Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.  Уметь демонстрировать технику передвижений.
	34 (2)		Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар и приём мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	

	35 (3)	Передача мяча двумя руками сверху	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в ходьбе. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар и приём мяча. Нижняя прямая подача по зонам. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику приемов и передач.  Понимать судейские жесты.  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.  Уметь играть.  Знать правила игры в волейбол.  Уметь демонстрировать технику передвижений.
	36 (4)		Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в колоннах. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача по зонам. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	
	37 (5)		Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача на точность. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	
	38 (6)	Прием и передачи мяча снизу	Передвижения и остановки. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	
	39 (7)		Нападающий удар	
	40 (8)	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Индивидуальное и групповое блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.		
	41 (9)		Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	
	42 (10)		Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. СР координационных способностей.	
	43 (11)		Верхняя и нижняя прямые подачи	

	44 (12)	Тактические действия в защите и нападении  Блокирование	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику приемов и передач.  Понимать судейские жесты.  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрировать технику нападающего удара и блокирования  Уметь играть. Знать правила игры в волейбол.
	45 (13)		Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	
	46 (14)		Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. СР координационных способностей.	
	47 (15)		Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	
	48 (16)		Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	
<b>III четверть</b>			<b>Волейбол (4 часа)</b>	
	49 (17)	<b>Стойка и перемещение.</b>	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в колоннах. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача по зонам. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.
	50 (18)	Передача мяча двумя руками сверху Нападающий удар	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача на точность. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	
	51 (19)	Прием и передачи мяча снизу Верхняя и нижняя прямые подачи	Передвижения и остановки. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	
	52 (20)	Тактические действия в защите	Передвижения и остановки. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Индивидуальное и групповое	

		и нападении	блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
			<b>Лыжная подготовка (19часов)</b>	
	53 (1)	Лыжные хода.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обморожения: признаки, предупреждение и профилактика. Тестирование: прыжок в длину с места; упражнение на гибкость (наклон, сидя); поднимание и опускание туловища в положение, сидя согнув ноги, руки за головой за 1 мин. Подбор лыж по размерам и закрепление за уч-ся.	Знать инструкцию по технике безопасности Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.  Знать теоретические сведения. Выполнять средний уровень физической подготовленности в прыжках с места; упр. на гибкость; упр. на пресс.  Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .  Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.
	54 (2)		Температурный режим занятий на лыжах. Попеременные и одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Эстафеты. Равномерное передвижение на лыжах до 3 км.	
	55 (3)		Попеременные и одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Равномерное передвижение на лыжах до 5 км.	
	56 (4)		Попеременные и одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуски и подъёмы, изученные в классах ранее. Равномерное передвижение на лыжах до 8 км.	
	57 (5)	Повороты.	Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения. Равномерное передвижение на лыжах до 5 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	58 (6)		Спуски, подъёмы, повороты на склоне и на выкате со склона, торможения. Преодоление контруклона. Коньковый ход. Равномерное передвижение на лыжах до 8 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	59 (7)	Спуски.	Лыжная гонка 2 (3) км. Катание с горы. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	
	60 (8)		Эстафеты с использованием одновременных и попеременных ходов. Равномерное передвижение на лыжах до 5 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	61 (9)		Эстафеты с использованием одновременных и попеременных ходов. Равномерное передвижение на лыжах до 4(6) км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	62 (10)	Подъёмы.	Равномерное передвижение на лыжах до 6 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	63		Эстафеты с использованием спусков и подъёмов. Равномерное передвижение	
				Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в

	(11)	Торможения.	на лыжах до 4(6) км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	передвижение на лыжах.  Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.
	64 (12)		Равномерное передвижение на лыжах до 6 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	65 (13)		Спуски, подъёмы, повороты на склоне и на выкате со склона, торможения. Преодоление контруклона. Равномерное передвижение на лыжах до 4-5 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	66 (14)		Лыжная гонка 2-3 км.	
	67 (15)		Эстафеты с использованием одновременных и попеременных ходов. Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	68 (16)	Тактика лыжных ходов	Эстафеты с использованием спусков и подъёмов. Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	Научиться выполнять поворот плугом.  Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.
	69 (17)		Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	70 (18)		Равномерное передвижение на лыжах до 5 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	
	71 (19)		Лыжная гонка 2-3 км.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)</b>				
	72 (1)		Повороты в движении. Подтягивание в висе. Махи. Подъём разгибом; выход силой в упор (юноши). Подъём переворотом махом; висы; сед на нижней жерди; соскок с поворотом на 180 (девушки). Способствовать развитию силы. Инструктаж по ТБ.	знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.
	73 (2)	Строевые упражнения.	«Подтягивание» в висе – юноши, «отжимание» в упоре лёжа – девушки (учёт). Махи. Подъём разгибом; выход силой в упор (юноши). Подъём переворотом махом; висы; сед на нижней жерди; соскок с поворотом на 180 (девушки). Способствовать развитию силы.	
	74 (3)	Акробатика.	Повороты в движении. Подтягивание в висе. Совершенствовать упражнения в соединениях на в/п (юноши), на р/в брусках (девушки). Способствовать развитию силы.	
	75 (4)		Эстафеты. Лазание по канату в два приёма; без помощи ног. Опорный прыжок через коня, козла. Учёт техники выполнения соединения на в/п (юноши), на р/в брусках (девушки). Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.	

	76 (5)	Прикладные упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Эстафеты. Лазание по канату. Опорный прыжок через коня. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Прикладные упражнения (Полоса препятствий).	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
	77 (6)		Эстафеты. Опорный прыжок через коня, козла. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Лазание по канату. Прикладные упражнения (Полоса препятствий).	
	78 (7)		Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; длинный кувырок через препятствие 90 см, переворот боком (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; кувырок назад в полушпагат, переворот боком (девушки). Лазание по канату (Учёт). Прикладные упражнения (Полоса препятствий). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	
<b>IV четверть</b>			<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</b>	
	79 (8)	Строевые упражнения.	Повороты в движении. Подтягивание в висе. Махи. Подъём разгибом; выход силой в упор (юноши). Подъём переворотом махом; висы; сед на нижней жерди; соскок с поворотом на 180 (девушки). Способствовать развитию силы. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием.
	80 (9)		«Подтягивание» в висе – юноши, «отжимание» в упоре лёжа – девушки (учёт). Махи. Подъём разгибом; выход силой в упор (юноши). Подъём переворотом махом; висы; сед на нижней жерди; соскок с поворотом на 180 (девушки). Способствовать развитию силы.	
	81 (10)	Акробатика.	Повороты в движении. Подтягивание в висе. Совершенствовать упражнения в соединениях на в/п (юноши), на р/в брусьях (девушки). Способствовать развитию силы.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату.
	82 (11)		Эстафеты. Лазание по канату в два приёма; без помощи ног. Опорный прыжок через коня, козла. Учёт техники выполнения соединения на в/п (юноши), на р/в брусьях (девушки). Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.	
	83 (12)		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Эстафеты. Лазание по канату. Опорный прыжок через коня. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Прикладные упражнения (Полоса препятствий).	
	84 (13)		Эстафеты. Опорный прыжок через коня, козла. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Лазание по канату. Прикладные упражнения (Полоса препятствий).	
	85 (14)	Прикладные упражнения.	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; длинный кувырок через препятствие 90 см, переворот боком (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; кувырок назад в полушпагат, переворот боком (девушки). Лазание по канату (Учёт). Прикладные упражнения (Полоса препятствий). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.
	86 (15)		Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; длинный кувырок через препятствие 90 см, переворот боком (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; кувырок назад в полушпагат, переворот боком (девушки). Прикладные упражнения (Полоса препятствий). Способствовать	

			развитию гибкости, координационных способностей.	
	87 (16)	Висы.	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 %; переворот боком (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись; переворот боком; прыжок с поворотом на 360 % (девушки). Прикладные упражнения (Полоса препятствий). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату.
	88 (17)	Строевые упражнения.	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; стойка на голове и руках согнув ноги с последующим выходом на руки махом; кувырок; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 % (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; лечь, руки вверх; переворот в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны; упор присев; переворот в кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись; прыжок с поворотом на 360 % (девушки). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	
	89 (18)	Акробатика.	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; стойка на голове и руках согнув ноги с последующим выходом на руки махом; кувырок; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 % (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; лечь, руки вверх; переворот в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны; упор присев; переворот в кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись; прыжок с поворотом на 360 % (девушки). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату.
	90 (19)		Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; стойка на голове и руках согнув ноги с последующим выходом на руки махом; кувырок; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; лечь, руки вверх; переворот в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны; упор присев; переворот в кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись (девушки). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.
	91 (20)	Прикладные упражнения.	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; стойка на голове и руках согнув ноги с последующим выходом на руки махом; кувырок; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 % (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; лечь, руки вверх; переворот в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны; упор присев; переворот в кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись; прыжок с поворотом на 360 % (девушки). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	
	92 (21)	Висы.	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; стойка на голове и руках согнув ноги с последующим выходом на руки махом; кувырок; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; лечь, руки вверх; переворот в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны; упор присев; переворот в кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись (девушки). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	

<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>				
	93 (1)	Прыжок в высоту с разбега.	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. СБУ. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. Способствовать развитию физических качеств.	Знать инструкцию по технике безопасности Уметь выполнять и выбегать с максимальной скоростью с н/с.; выполнять прыжок в высоту «перешагиванием».  Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров с в/с.  Уметь прыгать в длину с разбега.  Уметь метать гранату с 3 шагов разбега, бегать в равномерном темпе до 15-20 мин.  Уметь метать мяч в цель, бегать в равномерном темпе до 20 мин., прыгать через скакалку.  Уметь бегать в равномерном темпе до 25 мин.
	94 (2)		Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. СБУ. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. Способствовать развитию физических качеств.	
	95 (3)	Метание малого мяча.	Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. Способствовать развитию физических качеств. Провести учёт по бегу на время 100 м. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	
	96 (4)		Совершенствовать технику передачи эстафеты. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (Метание и толкание ядра или н/м). Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Способствовать развитию физических качеств (Бег на выносливость группами – «марш-бросок» до 15 мин.).	
	97 (5)	Спринтерский бег.	Совершенствовать технику передачи эстафеты. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (Метание и толкание ядра или н/м). Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Способствовать развитию физических качеств (Бег на выносливость группами – «марш-бросок» до 20 мин.).	
	98 (6)		Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Способствовать развитию выносливости (Бег по пересечённой местности до 25 мин.).	
	99 (7)	Эстафетный бег.	Учёт по метанию гранаты на дальность. Способствовать развитию выносливости (Бег по пересечённой местности до 20 мин.).	
	100 (8)	Бег на средние дистанции.	Бег 2000 (1000) м. Способствовать развитию выносливости. СБУ. Метание мяча в цель. Тестирование обязательного минимума знаний по физической культуре.	
	101 (9)		Прыжок в длину с разбега.	
	102 (10)	Кроссовый бег	Тестирование обязательного минимума знаний по физической культуре. Эстафетный бег по кругу. Игры по выбору учеников. Правила поведения во время купания на открытых водоёмах. Подведение итогов учебного года.	

## Учебно-методическое обеспечение

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, В.И. Лях, М.: «Просвещение» 2010.
- Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2006;
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

## Материально техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обруч пластиковый детский
10. Планка для прыжков в высоту
11. Стойка для прыжков в высоту
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
13. Рулетка измерительная
14. Лыжи детские (с креплениями и палками)
15. Щит баскетбольный тренировочный
16. Сетка для переноса и хранения мячей
17. Волейбольная сетка универсальная
18. Сетка волейбольная
19. Аптечка
20. Мяч малый (теннисный)
21. Барьеры легкоатлетические тренировочные

22. Табло электронное настенное

23. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)

24. Гранаты для метания(500г,700г)

Пришкольный стадион (площадка)

1.Игровое поле для мини-футбола

2.Площадка игровая волейбольная

3.Полоса препятствия

Спортивный зал

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

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

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.