

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области
Департамент образования городского округа город Рыбинск
СОШ № 24 имени Бориса Рукавицына

РАССМОТРЕНО
МО

Сапрыкина Л.А.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Дедкина И.И.
Приказ № _____
от «1» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

г. Рыбинск 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе примерной средней образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Причиной выбора примерной средней образовательной программы основного общего образования послужило то, что, программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также способствует достижению цели обучения физической культуре в общеобразовательной школе, а именно формированию коммуникативной компетенции, активной жизненной позиции, навыков здорового образа жизни..

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика». В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

В разделе «Плавание» ввиду отсутствия необходимых условий для занятий, рабочая программа не предусматривает практическое изучение плавательных упражнений. Необходимые занятия по разделу «Плавание» учащиеся получают в виде теоретических сведений и общеразвивающих упражнений.

Раздел «Элементы единоборств». В 10 – 11 классах учащиеся должны закрепить ранее усвоенные, а также изучить новые приемы борьбы. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала из других разделов, прежде всего гимнастики.

Планируемые результаты

1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования*

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выпускник на базовом уровне научится:

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

3. Физическое совершенствование

Выпускник на базовом уровне научится:

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание программы.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Информация о внесении изменений в программу.

Ввиду отсутствия необходимых условий для занятий, рабочая программа не предусматривает практическое изучение плавательных упражнений. Необходимые занятия по разделу «Плавание» учащиеся получают в виде теоретических сведений и общеразвивающих упражнений.

Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, занимаются совместно основной группой и сдают установленные контрольные нормативы в соответствии с учебной программой, исключая те контрольные упражнения, которые запрещены в связи со спецификой заболевания. Учащиеся спец. мед. группы «Б» занимаются ЛФК в физ.диспансере.

После перенесенного заболевания, освобожденный от занятий физической культуры учащиеся, должны присутствовать на уроках. В процессе они могут помогать учителю в организации и проведении занятия. Аттестация учащихся проводится в форме тестирования по разделам программы, защиты рефератов, создания буклетов и презентаций, а также устных ответов по теме здоровьесбережения.

Тематический план 11 класс

№ п/п	Разделы программы Темы, входящие в разделы. (кол-во час)	Элементы содержания/ основные понятия	Планируемые результаты обучения		Формы диагностики и контроля
			Предметные умения	Метапредметные УУД	
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни В процессе уроков	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Выпускник на базовом уровне научится: – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные	Личностные результаты • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные результаты • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи	

		<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i></p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	<p>формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <p>– <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования</i></p>	<p>учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность в процессе уроков	<p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и</p>	<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <p>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 	

		<p>физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: – <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p>	<p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	
3.	Физическое совершенствование	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в</i></p>	<p>Выпускник на базовом уровне научится: – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи 	

<p><i>национальных видах спорта.</i> Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i> <i>прикладное плавание.</i></p>	<p>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: – <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> – <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> – <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p>	<p>учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>
---	--	--

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Класс	
		Кол-во часов	
		10	11
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	
3	Физическое совершенствование		
3.1	Спортивные игры	26	26
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
3.3	Легкая атлетика	28	28
3.4	Лыжная подготовка	-	-
3.5	Элементы единоборств	10	10
3.6	Плавание	20	20
2	Итого	102	102

Годовое планирование программного материала 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока									
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока									
3	Физическое совершенствование										
3.1	Спорт. игры		15-30						80-89		
3.2	Гим-ка с эл. акробатики			31-48							
3.3	Лёгкая атлетика	1-14									90-102
3.4	Лыжная под-ка					49-69					
3.5	Единоборства							70-79			

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	4	5	6	7
I полугодие (48 часов)					
<i>Легкая атлетика(14 часов)</i>					
1	Инструктаж по охране труда.	Совершенствование ЗУН	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2	Развитие скоростных способностей.	Совершенствование ЗУН	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 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	
3	Низкий старт	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	зачет
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
5	Развитие скоростных способностей.	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Бег на короткие дистанции	зачет
6	Развитие скоростной выносливости	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование ЗУН	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
8	Метание	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	

9	Метание	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты на дальность	зачет
10	Развитие силовых и координационных способностей	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Контроль техники прыжка
11	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжка с разбега.	Тест на время
12	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	зачет
13	Развитие общей выносливости	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	
14	Развитие общей выносливости	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Зачет
Спортивные игры (волейбол –8 часов)					
15	Стойки и передвижения повороты, остановки.	Совершенствование ЗУН	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	
16	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	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	
17	Прием мяча после подачи	Совершенствование ЗУН	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.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Контроль техники передачи мяча
18	Стойки, передвижения повороты, остановки.	Совершенствование	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

		ание ЗУН	нападающий удар. Учебная игра		
19	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
20	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Контроль техники нижней прямой подачи
21	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
22	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)					
23	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
24	Ловля и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
25	Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Зачет
26	Бросок мяча	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	

			мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра		
27	Бросок мяча в движении.	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Г
28	Штрафной бросок.	Совершенствование ЗУН	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. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	зачет
29	Тактика игры	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
30	Техника защитных действий.	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	
Гимнастика (18 часов)					
31	Акробатика Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	Фронтальный опрос	
32	Акробатика Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	<i>Олимпийские игры древности и современности</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	
33	Акробатика Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	<i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (ю) Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю)	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	зачет
34	Акробатика Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	<i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	

35	Акробатика Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два . ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из разученных элементов..	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
36	Акробатика Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	<i>Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	зачет
37	Развитие силовых способностей	Совершенствование ЗУН	<i>Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.</i> Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	
38	Упражнения в висях и упорах	Совершенствование ЗУН	Строевые упр. ОРУ с гимнастической палкой. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на брусьях гимнастической стенке.- девушки	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	
39	Упражнения в висях и упорах	Совершенствование ЗУН	<i>Профилактика травматизма, требования к местам занятий, спортивному инвентарю и спортивной одежде.</i> Совершенствование упражнений в висях и упорах: Девушки (на брусьях). Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	зачет
40	Упражнения в висях и упорах	Совершенствование ЗУН	<i>Правила закаливания организма и основные способы самомассажа.</i> Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	
41	Упражнения в висях и упорах	Совершенствование ЗУН	<i>Гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i> Совершенствование упражнений в висях и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на брусьях) . Комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Контроль комбинации на брусьях

42	Опорный прыжок	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	зачет
43	Опорный прыжок	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Индивидуальный подход	
44	Опорный прыжок	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	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 гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	зачет
46	Развит. скоростно-силов. способностей	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Индивидуальный подход	
47	Развитие силовых способностей	Совершенствование ЗУН	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: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
48	Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН	Эстафеты. Упражнения на гибкость. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	зачет
II полугодие (54 часа)					
Лыжная подготовка (20 часов)					
49	Освоение техники лыжной подготовки	Обучение	<i>Т/б на уроках лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря. П/п при обморожении.</i> Имитация классических лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
50	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	<i>П/п при травмах на склоне.</i> Правила прокладывания лыжни. Совершенствование ПДХ, ОБХ. Развитие скоростной выносливости на отрезках 100-150 метров	Индивидуальный подход	

51	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Совершенствование лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости .	Индивидуальный подход	
52	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Имитационные упражнения лыжника в зале. Совершенствование ПДХ, ОБХ.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Контроль техники обх
53	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Особенности физической подготовки лыжника. Зимние виды спорта. Совершенствование ООХ, ОДХ. Подвижные игры на лыжах.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
54	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты на лыжах.	Корректировка техники выполнения упражнений.	зачет
55	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Совершенствование строевых команд с лыжами. Совершенствование ООХ, ОДХ. Стойки спуска	Индивидуальный подход	
56	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	<i>Правила нанесения лыжных мазей, порошков и парафинов.</i> Совершенствование торможений на склоне. Эстафеты на склоне. Развитие общей выносливости -2000 м.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Тест на выносливость 2 км
57	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Совершенствование торможений на склоне. Эстафеты на склоне. Развитие выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
58	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	ОРУ в парах на снегу. Совершенствование поворотов на склоне. Комические эстафеты на склоне.	Индивидуальный подход	соревнования
59	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	<i>Правила соревнований по лыжным гонкам.</i> Переходы с попеременных ходов на одновременные. Правила преодоления бугров и впадин. Совершенствование ПЧХ. Коньковый ход.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
60	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Совершенствование переходов с попеременных ходов на одновременные.. Совершенствование ПЧХ. Коньковый ход.	Корректировка техники выполнения упражнений.	зачет
61	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Переходы с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Комические эстафеты на равнине.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
62	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Отработка техники классических ходов на пересеченной местности .	Индивидуальный подход	
63	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Совершенствование классических ходов на пересеченной местности – кросс до 5 км.	Корректировка техники выполнения упражнений.	зачет
64	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	<i>Этапы кубка мира по лыжным гонкам в Демино.</i> Совершенствование переходов с хода на ход.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
65	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	<i>Вредные привычки – алкоголь.</i> Развитие физического качества – выносливость. Одновременный одношажный коньковый ход. Игры и эстафеты по выбору учащихся	Корректировка техники выполнения упражнений.	
66	Освоение техники	Обучение	Развитие выносливости. Одновременный одношажный ход.	Уметь демонстрировать	Контроль

	Лыжной подготовки		Подвижные игры по выбору учащихся	физические кондиции	техники оох
67	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Развитие общей выносливости на лыжах. Подвижные игры по выбору учащихся.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
68	Освоение техники Лыжной подготовки	Обучение	Эстафеты на лыжах. «Снежный биатлон».	Уметь демонстрировать физические кондиции	
Элементы единоборств(9 часов)					
69	Овладение техникой приемов борьбы	Обучение	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
70	Овладение техникой приемов борьбы	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
71	Овладение техникой приемов борьбы	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Контроль приемов страховки
72	Овладение техникой приемов борьбы	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
73	Овладение техникой приемов борьбы	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
74	Овладение техникой приемов борьбы	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Контроль техники от захватов
75	Овладение техникой приемов борьбы	Обучение	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
76	Овладение техникой приемов борьбы	Обучение	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
	Овладение техникой		Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по	Корректировка техники	

77	приемов борьбы	Совершенствование ЗУН	овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	выполнения упражнений.	
78	Овладение техникой приемов борьбы	Совершенствование ЗУН	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
79	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
80	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	меть выполнять тактико-технические действия в игре	
81	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Контроль умений и навыков в учебной игре
82	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
83	Прием и передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений	зачет
84	Зонная система защиты.	Совершенствование ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
85	Развитие координации	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
86	Техника защитных действий.	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	зачет
87	Развитие координации	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные,	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	

		ание ЗУН	групповые и командные тактические действия. Учебная игра		
88	Зонная система защиты.	Совершенствование ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Контроль умений и навыков в учебной игре
<i>Легкая атлетика (14 часов)</i>					
89	Прыжок в высоту с разбега.	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжка в высоту с разбега.	Тест на выносливость
90	Прыжок в высоту с разбега.	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту	
91	Низкий старт	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	зачет
92	Финальное усилие. Эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
93	Развитие скоростных способностей.	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Бег на короткие дистанции	
94	Развитие скоростной выносливости	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Контроль техники передачи эстафеты
95	Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование ЗУН	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
96	Метание	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
97	Метание	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты на дальность	
98	ЗАЧЕТ	Совершенствование ЗУН	Метание гранаты: юноши-700 гр, девушки- 500 гр.	Уметь демонстрировать физические качества	Тест метание
	ЗАЧЕТ	Совершенствование	Силовая подготовка: юноши – подтягивание на высокой перекладине,	Уметь демонстрировать	тест

99		ание ЗУН	девушки: поднимание туловища из положения лежа	физические качества	
100	ЗАЧЕТ	Совершенствов ание ЗУН	Кроссовый бег: юноши – 3000 метров, девушки- 2000 метров.	Уметь демонстрировать физические качества	тест
101	Развитие силовых и координационных способностей	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
102	Развитие скоростных способностей, плавание	Комплексный	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ <i>Правила поведения в открытых водоемах. Техника различных видов плавания. Задание на лето: научиться плавать любым способом.</i>	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	

Приложения

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и 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.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

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

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

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы

Выписка из положения о зачетах по физической культуре для учащихся выпускных 11 классов общеобразовательных школ

1. Сдача зачетов обязательна для всех учащихся 9 и 11 классов отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам и допущенных врачом к урокам физической культуры.

2. От зачетов освобождаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

3. Зачеты по физической культуре проводятся на трех последних уроках по физической культуре (или по усмотрению ведущего предмет учителя), но не позднее, чем за пять дней до начала экзаменов. На каждом уроке учитель организует сдачу одного из видов зачета.

4. На основании результатов зачета за выполнение установленных учебной программой нормативов по данным видам упражнений учащимся выставляется оценка успеваемости после четверных или полугодовых оценок (например: 1,2,3,4 четверть, зачёт, год, экзамен, итог), (1 пол., 2 пол., зачёт, год, экзамен, итог).

5. Пересдача зачетов по физической культуре допускается по разрешению директора школы в последующие до экзаменов дни или после экзаменов, но до решения пед.совета о выдаче документов об образовании.

11 класс	юноши			девушки		
Контрольные упражнения	5	4	3	5	4	3
Бег 2000 м, мин				10.0	11.20	12.0
3000 м, мин	12.0	13,3	14,25			
Метание гранаты, м	38	32	26	23	18	12
Подтягивание (ю), подъём туловища (д), раз	12	10	8	45	40	35

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше

Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100 и ниже	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500 и выше	850 и ниже 850 и ниже	1000-1200 925-1200	1300 и выше 1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16 17	1 и ниже 5 и ниже	7-12 9-12	15 и выше 15 и выше	7 и ниже 6 и ниже	12-14 12-14	20 и выше 20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16 17	2 и ниже 3 и ниже	6-11 7-12	15 и выше 15 и выше	_____		