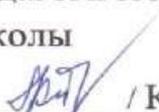


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»**

СОГЛАСОВАНО

На заседании
педагогического совета
школы

 / Кузнецовой Л.В.

Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором МБОУ "СОШ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету «Физическая культура» для 11 класса
среднее общее образование
базовый уровень
на 2020 / 2021 учебный год.**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. В. И. Лях., А. А. Зданевич, 1-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях., А.А.Зданевич — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 127 с.

Составитель:
Стоякин Павел Григорьевич
Учитель Физической культуры
высшей квалификационной
категории

Барнаул, 2020 г.

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения предмета

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

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

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

2. Принципы и подходы к формированию программы

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод

индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

3. Место учебного предмета в учебном плане. Курс «Физическая культура» изучается из расчета 3 часа в неделю, в 10 классе отводится 105 ч/год. На его изучение в 11 классе выделяется 102 ч/год из расчета 3 час в неделю с учётом количества учебных недель в выпускных классах (34 недели)

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. Предметные результаты освоения учебного курса

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6. Содержание учебного предмета

1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка

данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.2. Спортивные игры

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровые и соревновательные методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук,

ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

1.4 Лёгкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

1.5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью

преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

1.6. Элементы единоборств

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученное является умение вести; учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часть вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать девушки, проявившие к этому интерес.

1. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

7. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
----------	----------------------------	------------------------------

I	Базовая часть	87
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Элементы единоборств	9
II	Вариативная часть	27
1	Спортивные игры	15
	Итого	102

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела, темы	Тип урока	Количество часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Методы обучения	Оборудование	Домашнее задание
I		Легкая атлетика		14				
1	02-07.09	Высокий и низкий старт до 40 м. Инструктаж по ТБ. Правовые основы физической культуры и спорта.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать: - требования инструкций; -признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, метания мяча; -понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; - о правовых основах физической культуры и спорта. Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 м с высокого и низкого старта.	1. Метод формирования интереса к обучению (эмоциональное стимулирование) 2. Метод формирования ответственности (поощрение, порицание, предъявление учебных требований) 3. Перцептивные методы (наглядные, практические) 4. Методы контроля и самоконтроля (фиксация степени соответствия результатов деятельности и поставленной цели)	Компьютер, проектор, экран, колонки.	стр.104-107
2		Стартовый разгон. Правила соревнований.	Урок рефлексии	1	Знать правила соревнований по лёгкой атлетике. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Секундомер, конусы, флажки	стр.104-107
3		Бег 100 м. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.	Урок развивающего контроля	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Знать: -виды соревнований по лёгкой атлетике.		Секундомер, конусы, флажки	стр.107-111
4	09-14.09	Эстафетный бег.	Урок систематизации знаний	1	Знать технику эстафетного бега Уметь выполнять высокий старт, стартовый разгон, финиширование (эстафеты).		Секундомер, эстафетные палки, флажки	стр.111-115
5		Прыжки в длину с 13-15 беговых шагов.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать технику прыжка в длину с разбега Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.		Секундомер, рулетка, лопата, грабли.	стр.111-115
6		Прыжки в длину с 13-	Урок	1	Уметь совершать прыжок в длину		Секундомер,	стр. 152-153

		15 беговых шагов.	рефлексии		после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.		рулетка, лопата, грабли.		
7	16-21.09	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	Урок развивающего контроля	1	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.		Секундомер, рулетка, лопата, грабли.	стр. 152-153	
8		Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов	Урок рефлексии	1	Знать технику метания Уметь метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		Малые мячи, мешочки с песком, рулетка, флажки	стр.154-164	
9		Метание гранаты. Понятие о физической культуре личности.	Урок рефлексии	1	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Знать: -понятие о физической культуре личности.		Гранаты, мешочки с песком, рулетка, флажки	стр.154-164	
10	23-28.09	Метание гранаты.	Урок развивающего контроля	1	Уметь метать гранату на дальность.		Гранаты, рулетка, флажки	стр.154-164	
11		Бег с препятствиями.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать дозирование нагрузки при занятиях бегом Уметь бежать в равномерном темпе до 20/25 минут, преодолевая препятствия.		Секундомер.	стр.154-164	
12		Длительный бег до 20 минут.	Урок рефлексии	1	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут.		Секундомер.	стр.154-164	
13	30.09-5.10	Длительный бег до 25 минут.	Урок систематизации знаний	1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут.		Секундомер.	стр.154-164	
14		Бег 2000 м на результат	Урок развивающего контроля	1	Уметь бежать 2/3 км		Секундомер.	стр.154-164	
II	Гимнастика с элементами акробатики		18 ч						
15	30.09-5.10	Опорный прыжок. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые приёмы, прыжок через коня в	1. Метод формирования интереса к обучению (эмоциональное	Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гимнастическая	стр. 91-93	

					длину.	стимулирование) 2. Метод формирования ответственности (поощрение, порицание, предъявление учебных требований) 3. Перцептивные методы (наглядные, практические) 4. Методы контроля и самоконтроля (фиксация степени соответствия результатов деятельности и поставленной цели)	стенка, конь, мост гимнастический подкидной	
16	07-12.10	Опорный прыжок. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Урок «открытия» нового знания	1	Уметь выполнять строевые приёмы, прыжок через коня в длину. Знать: - о роли физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.		Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гимнастическая стенка, конь, мост гимнастический подкидной	стр. 91-93
17		Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять строевые приёмы, прыжок через коня в длину. Знать: - основы биомеханики гимнастических упражнений		Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гимнастическая стенка, конь, мост гимнастический подкидной	стр. 93-95
18		Упражнения с гимнастической скамейкой. Подтягивание.	Урок развивающего контроля	1	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, подтягивание на перекладине.		Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гимнастическая скамейка, брусья, конь, мост гимнастический подкидной	стр. 93-95
19	14-19.10	Упражнения на гимнастическом бревне.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь, упражнения на гимнастическом бревне.		Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гимнастическое бревно.	стр. 95-98
20		Упражнения на гимнастическом бревне.	Урок систематизации	1	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь, упражнения на гимнастическом бревне.		Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гимнастическое бревно.	стр. 95-98
21		Висы и упоры. Правила поведения, техника безопасности и	Урок «открытия» нового знания	1	Знать: - Правила поведения, технику безопасности и предупреждение травматизма на занятиях		Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гимнастическая	стр. 18-21

		предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.			физическими упражнениями Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь, подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись.
22	21-26.10	Висы и упоры.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, подъём переворотом, соскок махом назад.
23		Висы и упоры.	Урок развивающего контроля	1	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь, выполнять упражнения на брусках.
24		Акробатические упражнения. Основные формы и виды физических упражнений.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать: - Основные формы и виды физических упражнений Уметь выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках с помощью.
25	04-09.11	Акробатические упражнения.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации из 5 элементов.
26		Акробатические упражнения	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации из 5 элементов.

стенка, бруска.	
Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гимнастическая стенка, бруска.	стр. 18-21
Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гимнастическая стенка, бруска.	стр. 18-21
Гимнастические маты, скакалки, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, мячи набивные, обручи.	стр. 22-23
Гимнастические маты, скакалки, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, мячи набивные, обручи.	стр. 22-23
Гимнастические маты, скакалки, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, мячи набивные, обручи.	стр. 98-99

27		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь, ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов.	Гимнастические маты, скакалки, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, мячи набивные, обручи, гимнастическая стенка.	стр. 98-99
28	11-16.11	Лазанье по канату.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять строевые приёмы, лазать по канату.	Гимнастические маты, скакалки, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, мячи набивные, обручи, гимнастическая стенка, канаты.	стр. 99-103
29		Лазанье по канату.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять строевые приёмы, лазать по канату.	Гимнастические маты, скакалки, палки гимнастические, обручи, канаты.	стр. 99-103
30		Ритмическая гимнастика.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять базовые элементы ритмической гимнастики.	Гимнастические маты, скакалки, палки гимнастические, обручи, мячи гимнастические.	стр. 165-170
31		18-23.11	Ритмическая гимнастика.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять базовые элементы ритмической гимнастики.	Гимнастические маты, скакалки, палки гимнастические, обручи, мячи гимнастические.
32	Ритмическая гимнастика.		Урок развивающего контроля	1	Уметь выполнять базовые элементы ритмической гимнастики.	Гимнастические маты, скакалки, палки	стр. 165-170

							гимнастические, обручи, мячи гимнастические.	
Ш	Спортивные игры (Баскетбол) 18ч							
33	18-23.11	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	1. Метод формирования интереса к обучению (игры, эмоциональное стимулирование) 2. Метод формирования ответственности (поощрение, порицание, предъявление учебных требований) 3. Перцептивные методы (словесные, наглядные, практические) 4. Методы контроля и самоконтроля (фиксация степени соответствия результатов деятельности и поставленной цели)	Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 54
34	25-30.11	Передача мяча различными способами на месте. Правила игры.	Урок рефлексии	1	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 55-59
35		Бросок мяча в движении. Особенность и урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урок рефлексии	1	Знать: - особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 23-25
36		Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 55-59
37	02-07.12	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением защитника.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 55-59
38		Быстрый прорыв. Штрафной бросок.	Урок «открытия» нового знания	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 59-62
39		Групповые тактические действия в нападении и защите.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 59-62
40	09-14.12	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	Урок систематизации	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		Мячи б/б, скакалки, конусы,	стр. 59-62

		сопротивлением защитника.	ции знаний		технические действия.
41		Командные тактические действия в нападении и защите.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
42		Ведение мяча с сопротивлением.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
43	16-21.12	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Урок развивающего контроля	1	Контроль техники передачи мяча
44		Сочетание приемов: ведение, бросок.	Урок развивающего контроля	1	Контроль техники ведения мяча
45		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, перехват)	Урок «открытия» нового знания	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
46	23-28.12	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, перехват)	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
47		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
48		Нападение через заслон. Штрафной бросок. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать способы регулирования физической нагрузки. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
49	13-18.01	Нападение через	Урок	1	Уметь выполнять в игре или

свисток, мячи набивные	
Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 171-184
Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 171-184
Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 171-184
Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 171-184
Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 184-194
Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 184-194
Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 184-194
Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 26-28
Мячи б/б,	стр. 184-194

		заслон. Штрафной бросок.	систематизации знаний		игровой ситуации тактико-технические действия.		скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	
50		Нападение против зонной защиты.	Урок развивающего контроля	1	Контроль техники выполнения штрафного броска		Мячи б/б, скакалки, конусы, свисток, мячи набивные	стр. 184-194
IV		Лыжная подготовка		18				
51	13-18.01	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	1. Метод формирования интереса к обучению (эмоциональное стимулирование) 2. Метод формирования ответственности (поощрение, порицание, предъявление учебных требований) 3. Перцептивные методы (наглядные, практические) 4. Методы контроля и самоконтроля (фиксация степени соответствия результатов деятельности и поставленной цели)	Лыжи, лыжные палки	стр. 116-117
52	20-25.01	Попеременный двухшажный ход. Правила соревнований.	Урок рефлексии	1	Знать правила соревнований. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Лыжи, лыжные палки	стр. 117-123
53		Попеременный четырёхшажный ход.	Урок «открытия» нового знания	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Лыжи, лыжные палки	стр. 117-123
54		Переход с одновременных ходов на попеременные.	Урок «открытия» нового знания	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Лыжи, лыжные палки	стр. 117-123
55	27.01-01.02	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Лыжи, лыжные палки	стр. 117-123
56		Переход с одновременных ходов на попеременные. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Лыжи, лыжные палки	стр. 28-31

57		Коньковый ход.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
58	03-08.02	Коньковый ход.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
59		Преодоление подъёмов и препятствий.	Урок «открытия» нового знания	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
60		Основы организации двигательного режима. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Урок рефлексии	1	Знать основы организации двигательного режима. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
61		10-15.02	Попеременный двухшажный ход.	Урок систематизации знаний	1
62	Прохождение дистанции до 6 км.		Урок развивающего контроля	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
63	Одновременный бесшажный ход.		Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
64	17-22.02	Одновременный бесшажный ход.	Урок развивающего контроля	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
65		Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Преодоление подъёмов и препятствий.	Урок систематизации знаний	1	Знать как организовать и провести спортивно-массовые соревнования. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
66		Контрольный норматив на дистанции 3 км (коньковый ход)	Урок развивающего контроля	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
67	24-29.02	Преодоление подъёмов и препятствий.	Урок развивающего	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах

Лыжи, лыжные палки	стр. 124-128
Лыжи, лыжные палки	стр. 124-128
Лыжи, лыжные палки	стр. 124-128
Лыжи, лыжные палки	стр. 31-34
Лыжи, лыжные палки	стр. 31-34
Лыжи, лыжные палки	стр. 31-34
Лыжи, лыжные палки	стр. 124-128
Лыжи, лыжные палки	стр. 124-128
Лыжи, лыжные палки	стр. 34-37
Лыжи, лыжные палки	стр. 34-37
Лыжи, лыжные палки	стр. 34-37

			го контроля					
68		Контрольный норматив на дистанции 5 км (свободный ход)	Урок развивающего контроля	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Лыжи, лыжные палки	стр. 34-37
V Элементы единоборств 9 ч								
69	24-29.02	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Техника безопасности.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать ТБ на уроках единоборств, страховку и самостраховку. Уметь применять приёмы борьбы лёжа и стоя.	1. Метод формирования интереса к обучению (эмоциональное стимулирование) 2. Метод формирования ответственности (поощрение, порицание, предъявление учебных требований) 3. Перцептивные методы (наглядные, практические) 4. Методы контроля и самоконтроля (фиксация степени соответствия результатов деятельности и поставленной цели)	Маты борцовские	стр. 128-132
70	02-07.03	Стойка. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Силовые упражнения. Гигиена борца.	Урок рефлексии	1	Знать о гигиене борца. Уметь применять приёмы борьбы лёжа и стоя.		Маты борцовские, свисток	стр. 128-132
71		Приёмы борьбы лёжа и стоя. Силовые упражнения. Правила соревнований по одному из видов единоборств.	Урок систематизации знаний	1	Знать правила соревнований по одному из видов единоборств. Уметь применять приёмы борьбы лёжа и стоя.		Маты борцовские, свисток	стр. 132-135
72		Силовые упражнения и единоборства в парах.	Урок «открытия»	1	Уметь применять приёмы борьбы лёжа и стоя.		Маты борцовские,	стр. 135-140

		Захват и освобождение	нового знания				свисток	
73	09-14.03	Силовые упражнения и единоборства в парах. Захват и освобождение	Урок рефлексии	1	Уметь применять приёмы борьбы лёжа и стоя.		Маты борцовские, свисток	стр. 135-140
74		Силовые упражнения и единоборства в парах. Захват и освобождение	Урок систематизации знаний	1	Уметь применять приёмы борьбы лёжа и стоя.		Маты борцовские, свисток, мягкие кубики	стр. 135-140
75		Силовые упражнения и единоборства в парах.	Урок развивающего контроля	1	Уметь применять приёмы борьбы лёжа и стоя.		Маты борцовские, свисток	стр. 135-140
76	16-21.03	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников» Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Урок систематизации знаний	1	Знать современные спортивно-оздоровительные системы. Уметь применять захваты и приёмы борьбы.		Маты борцовские, свисток	стр.47-49
77		Подвижные игры: «Борьба двое против двоих», «Борьба всадников»	Урок систематизации знаний	1	Уметь применять захваты и приёмы борьбы.		Маты борцовские, свисток	стр. 47-49
VI Футбол 4ч								
78	16-21.03	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техника перемещений и владения мячом. Варианты ведения мяча.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	1. Метод формирования интереса к обучению (эмоциональное стимулирование) 2. Метод формирования ответственности (поощрение, порицание, предъявление учебных требований) 3. Перцептивные методы (наглядные,	Мячи ф/б, конусы, свисток	стр. 83-87

						практические) 4. Методы контроля и самоконтроля (фиксация степени соответствия результатов деятельности и поставленной цели)		
79	30.03-04.04	Правила игры. Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощённым правилам.	Урок рефлексии	2	Знать правила игры. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи ф/б, конусы, свисток	стр. 83-87
80		Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Игра по упрощённым правилам.	Урок систематизации знаний	3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи ф/б, конусы, свисток	стр. 87-91
81		Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Урок развивающего контроля	4	Знать о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи ф/б, конусы, свисток	стр. 50-52
VII Спортивные игры (Волейбол) 14ч								
82	06-11.04	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	1. Метод формирования интереса к обучению (эмоциональное стимулирование) 2. Метод формирования ответственности	Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 72-74
83		Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	(поощрение, порицание, предъявление учебных	Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 72-74

84		Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
85	13-18.04	Приём мяча снизу двумя руками.	Урок рефлексии	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
86		Приём мяча снизу двумя руками. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Урок систематизации знаний	1	Знать основные типы телосложения. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
87		Верхняя прямая подача и приём мяча. Способы регулирования массы тела человека.	Урок систематизации знаний	1	Знать способы регулирования массы тела. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
88	20-25.04	Верхняя прямая подача и приём мяча.	Урок развивающего контроля	1	Контроль техники выполнения подачи мяча
89		Варианты нападающего удара через сетку.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
90		Варианты нападающего удара через сетку.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
91	27.04-02.05	Варианты нападающего удара через сетку.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
92		Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
93		Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	Урок развивающего контроля	1	Контроль техники выполнения нападающего удара.
94	04-09.05	Сочетание приёмов:	Урок	1	Знать о роли физической культуры

требований)
3. Перцептивные методы (наглядные, практические)
4. Методы контроля и самоконтроля (фиксация степени соответствия результатов деятельности и поставленной цели)

Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 72-74
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 74-76
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 37-40
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 40-43
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 40-43
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 76-78
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 76-78
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 78-82
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 78-82
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 78-82
Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 43-47

		передача, нападающий удар. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	систематизации знаний		в профилактике вредных привычек. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		в/б, свисток	
95		Сочетание приёмов: передача, нападающий удар.	Урок систематизации знаний	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Мячи в/б, сетка в/б, свисток	стр. 43-47
VIII Легкая атлетика 7 ч								
96	04-09.05	Спринтерский бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Урок «открытия» нового знания	1	Знать ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью низкого старта.	1. Метод формирования интереса к обучению (эмоциональное стимулирование) 2. Метод формирования ответственности (поощрение, порицание, предъявление учебных требований) 3. Перцептивные методы (наглядные, практические) 4. Методы контроля и самоконтроля (фиксация степени соответствия результатов деятельности и поставленной цели)	Секундомер, конусы, флажки	стр. 62-71
97	11-16.05	Спринтерский бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Урок рефлексии	1	Знать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью низкого старта.		Секундомер, конусы, флажки	стр. 62-71
98		Эстафетный бег	Урок развивающего контроля	1	Уметь выполнять высокий старт, стартовый разгон, финиширование (эстафеты).		Секундомер, конусы, флажки	стр. 194-202
99		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Урок «открытия» нового знания	1	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		гимнастические маты, свисток, скамейки, стойки для прыжков в высоту, резиновая лента.	стр. 202-204
100	18-23.05	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Урок развивающего контроля	1	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		гимнастические маты, свисток, скамейки, стойки для прыжков в высоту, резиновая лента.	стр. 205-207
101		Метание гранаты с 4-5	Урок	1	Уметь метать гранату из	Гранаты,	стр. 207-214	

		бросковых шагов.	«открытия» нового знания		различных положений на дальность и в цель		мешочки с песком, рулетка, флажки	
102		Метание гранаты на дальность.	Урок развивающе го контроля	1	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель		Гранаты, рулетка, флажки	стр. 215-236
	ИТОГО			102				

8. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

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 профессионально-прикладной 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 само страховки 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 30м Бег 100м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз ---- 215см	----- 14 раз 170см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км	13 мин 50 с -----	----- 10 мин 00 с

7. Критерии оценивания обучающихся

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

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

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценка «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Контрольные, практические нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 10класс.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Старшая школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.3	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</i>	к	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.4	В.И.Лях. Методическое пособие. Базовый уровень. 10-11 классы. Просвещение, 2012	д	
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Ноутбук	д	
3.2	Переносной проектор	д	
3.3	Переносной экран	д	

4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
4.3	Конь гимнастический	г	
4.4	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.5	Переключатель навесной	Г	
4.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.7	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
4.8	Коврик гимнастический	Г	
4.9	Маты гимнастические	г	
4.10	Мяч набивной (1 кг)	г	
4.11	Мяч малый (теннисный)	г	
4.12	Скакалка гимнастическая	к	
4.13	Палка гимнастическая	г	
4.14	Обруч гимнастический	г	
4.15	Секундомер	к	
4.16	Сетка для переноса малых мячей	к	
4.17	Длинная скакалка	к	
4.18	Мячи малые	к	
4.19	Ракетки для настольного тенниса	г	
4.20	Сетки для настольного тенниса	д	
4.21	Теннисные столы	д	
4.22	Сетки для настольного тенниса	д	
4.23	Теннисные столы	д	
Лёгкая атлетика			
4.24	Планка для прыжков в высоту	д	
4.25	Стойка для прыжков в высоту	д	
4.26	Фишки разметочные	г	
4.27	Мячи для метания 150 гр.	д	
4.28	Рулетка измерительная (10м)	г	
4.29	Резинка для прыжков в высоту	д	
4.30	Секундомер	Г	
Подвижные и спортивные игры			
4.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
4.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
4.33	Мячи баскетбольные	г	
4.34	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
4.35	Жилетки	г	
4.36	Сетка волейбольная	д	
4.37	Мячи волейбольные	г	
4.38	Кегли	д	
4.39	Ворота для мини-футбола	д	
4.40	Сетка для ворот мини-футбола	д	
4.41	Мячи футбольные	г	
4.42	Мячи для ручного мяча	д	
4.43	Насос для накачивания мячей	д	
Средства первой помощи			
5.52	Аптечка медицинская	д	

Дополнительный инвентарь			
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Малый зал		
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г- комплект. Необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.

Описание методического обеспечения:

Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата пед.наук А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Москва «Просвещение» 2012г.

- Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение»2007г.

- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы. Методическое пособие. Базовый уровень. – М.: - Просвещение, 2011.