

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №48»**

Согласовано:
Зам. директора по УВР

Е.А.Лоскутникова



Согласовано:

Методический совет
протокол № 1
от 30.08.2017
председатель МС


Н.А. Егорова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы
Т.А. Якушенко
приказ № 188 от 01.09.2017

**Рабочая учебная программа
по «Физической культуре»**

10-11 класс

Составитель: **Мисько Алексей Николаевич**,
учитель физической
культуры

Курган 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета физическая культура составлена на основании ст.32 п.2 пп.7 «Закона Российской Федерации об образовании», на основе Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004г.№1089 «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего образования и среднего (полного) общего образования», Приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г.№1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования», Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич,2015/, допущенной Министерством образования и науки РФ

На предмет физической культуры в 10 классах по БУП - 2004 выделяется 3 учебных часа в неделю. С учётом того, что в учебном плане школы 34 учебных недель, то на изучение физической культуры приходится 102 часов в год.

В 11 классе на предмет физической культуры по БУП - 2004 выделяется 3 учебных часа в неделю. С учётом того, что в учебном плане школы 34 учебных недель, то на изучение физической культуры приходится 102 часа в год.

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

В соответствии с этим, рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих задач:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- расширение двигательного пространства обучающихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям (при наличии подкрепления в рамках дополнительного образования);
- содействие социализации личности посредством сознательной физической активности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

При организации целостного образовательного процесса в средней (полной) общей школе, содержание *межпредметных связей* физической культуры и учебных предметов, как физика, геометрия, химия, биология позволяют расширить углубление знаний о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а в частности тем: современные оздоровительные системы физического воспитания, их влияние на физическую и умственную работоспособность.

Двигательная деятельность представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела: знания, способы деятельности, физическое совершенствование.

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения.. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы обучающихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной

физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности обучающихся по двум базовым видам спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности.

Отличительной особенностью программы является:

- на основании Приказа от 03.06.2008г. за №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004г. №189 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования» и Письма Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11 «О занятиях физической культурой в зимний период», из за условий школьного компонента (низкая температура), увеличить объем часов на углубленное освоение раздела «Спортивные игры» за счет программного материала по «Лыжной подготовке».

- часы раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнены темами на изучение ПУПАВ, на основании программы по формированию здорового жизненного стиля для школьников 10-11 классов. автор Н.А. Сирота . д.м.н, профессор.

Контроль и оценка на занятиях используются для того, чтобы закрепить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у обучающихся адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа

ЖИЗНИ.

**Учебно-тематический план
Юноши**

№	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		10 класс	11 класс
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	<i>Знания о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	4	4
2.	<i>Способы физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	В содержании урока	
3.	«Спортивно-оздоровительная деятельность»		
3.1.	Легкоатлетические упражнения	25	25
3.2.	Гимнастические и акробатические упражнения	18	18
3.3.	Лыжная подготовка	18	18
3.4.	Спортивные игры: баскетбол.	15	15
3.5.	Спортивные игры: волейбол.	10	10
3.6.	Спортивные игры: футбол.	12	12
3.7.	Развитие физических качеств	В содержании уроков	
	Итого:	102 часов	102 часа

Девушки

№	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		10 класс	11 класс
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	<i>Знания о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	4	4
2.	<i>Способы физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	В содержании урока	
3.	«Спортивно-оздоровительная деятельность»		
3.1.	Легкоатлетические упражнения	25	25

3.2.	Гимнастические и акробатические упражнения	18	18
3.3.	Лыжная подготовка	18	18
3.4.	Спортивные игры: баскетбол.	15	16
3.5.	Спортивные игры: волейбол.	22	16
3.6.	Развитие физических качеств	В содержании уроков	
	Итого:	102 часов	102 часа

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физкультурно-оздоровительная деятельность

10 класс (4 часа)

Класс	Тема	Кол-во часов
10	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1 час
10	Здоровье как ценность. Компоненты здорового образа жизни.	1 час
10	Утомление при физической и умственной работе. ЧСС	1 час
10	Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий физической культурой.	1 час
Итого		4 часов

11 класс (4 часа)

Класс	Тема	Кол-во часов
11	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1 час
11	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.	1 час
11	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. ЧСС	1 час
11	Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации	1 час
Итого		4 часа

**Способы физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
(в содержание урока)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической нагрузкой.

Современное олимпийское движение. Олимпиада –«Сочи 2014».

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

по лёгкой атлетике (25 часов)

Юноши

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
<i>Совершение техники спринтерского бега.</i>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	4	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	4
<i>Совершение техники длительного бега.</i>	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.	2	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.	2
<i>Совершение техники прыжка в длину с разбега.</i>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	4	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	3
<i>Совершение техники прыжка в высоту с разбега.</i>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	5	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	6

<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i>	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений.	4	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений.	4
<i>Развитие выносливости.</i>	Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2	Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	2	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	2
<i>Развитие скоростных способностей.</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2
<i>Развитие координационных способностей.</i>	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	В содер - жании урока	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	В содер - жании урока

<i>Знания о физической культуре.</i>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В содер - жании урока	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В содер - жании урока
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В содер - жании урока	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В содер - жании урока
ИТОГО		25 часов		25 часов

Девушки

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
<i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	4	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	4
<i>Совершенствование техники длительного бега.</i>	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.	2	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.	2
<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	3	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	3

<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	5	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	6
<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i>	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	4	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	4
<i>Развитие выносливости.</i>	Длительный бег до 20 мин. кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2	Длительный бег до 20 мин. кросс, бег с препятствиями, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	2	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	2
<i>Развитие скоростных способностей.</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	1
<i>Развитие координационных способностей.</i>	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	1	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	1

<i>Знания о физической культуре.</i>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В содер - жании урока	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В содер - жании урока
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В содер - жании урока	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В содер - жании урока
ИТОГО		25 часов		25 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
по гимнастике с элементами акробатики (18 часов)
Юноши

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
<i>Совершенствование строевых упражнений.</i>	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В содержании урока	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1 час
<i>Соверш-ние ОРУ без предметов.</i>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	В содержании урока	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1 час

<i>Совершенствование ОРУ с предметами.</i>	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг)	В содержании урока	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг)	1 час
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>	Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	4 часа	Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	4 часа
<i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i>	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см	2 часа	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см	2 часа
<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i>	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.	3 часа	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.	3 часа
<i>Развитие координационных способностей.</i>	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	2 часа	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	2 часа
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	Лазание по двум канату и шесту без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания.	В содержании урока	Лазание по двум канату и шесту без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания.	2 часа
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1 час	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1 час

<i>Развитие гибкости.</i>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	В содерж ании урока	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1 час
<i>Основы атлетической гимнастики</i>	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп. Круговая тренировка	6 часов	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп. Круговая тренировка	6 часов
<i>Знания о физической культуре.</i>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В содерж ании урока	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В содерж ании урока
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В содерж ании урока	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В содерж ании урока
ИТОГО		18 часов		18 часов

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики
Девушки

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
<i>Совершенствование строевых упражнений.</i>	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В содерж ании урока	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В содерж ании урока

<i>Совершение ОРУ без предметов.</i>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	В содержании урока	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	В содержании урока
<i>Совершенствование ОРУ с предметами.</i>	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	В содержании урока	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	В содержании урока
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	Комплекс упр. для развития основных мышечных групп. Круговая тренировка	6 часов	Комплекс упр. для развития основных мышечных групп. Круговая тренировка	6 часов
<i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i>	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).	3 часа	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. Ширину, высота 110 см).	3 часа
<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i>	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3 часа	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3 часа
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	2 часа	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	2 часа
<i>Развитие координационных способностей.</i>	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	2 часа	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	2 часа
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.	1 час	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.	1 час

<i>Развитие гибкости.</i>	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1 час	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1 час
<i>Знания о физической культуре.</i>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В содержании урока	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В содержании урока
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В содержании урока	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В содержании урока
ИТОГО		18 часов		18 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
по лыжной подготовки (18 часов)
Юноши – Девушки

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах на материале основной школы	Одновременным, попеременным и коньковым ходами. Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни	10 часов	Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).	12 часов
Спуски, подъёмы в гору	«Подъём «лесенкой». «ёлочкой». Торможение «боком», «плугом».	5 часов	«Подъём «лесенкой». «ёлочкой». Торможение «боком», «плугом».	3 часа
Контрольные	Прохождении дистанции 3-5 км (Д) с учетом времени	3 часа	Прохождении дистанции 3-5 км (Д) с учетом времени	3 часа

прохождение дистанции				
ИТОГО		18 <i>часов</i>		18 <i>часов</i>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Программный материал по спортивным играм (32 часа)
Юноши

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
	Баскетбол		Баскетбол	
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
<i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i>	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа
<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа
<i>Совершенствование техники бросков мяча.</i>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2 часа	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2 часа
<i>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Зонная защита.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2 часа
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа

<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2 часа	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2 часа
ИТОГО		15 часов		15 часов
	Волейбол		Волейбол	
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	В содержании урока	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1 час
<i>Совершенствование техники приема и передач мяча.</i>	Варианты техники приема и передач мяча.	2 часа	Варианты техники приема и передач мяча.	1 час
<i>Совершенствование техники подач мяча.</i>	Варианты подач мяча.	2 часа	Варианты подач мяча.	1 час
<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i>	Варианты нападающего удара через сетку.	2 часа	Варианты нападающего удара через сетку.	2 часа
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2 часа	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2 часа
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа
<i>Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	В содержании урока	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	1 час
ИТОГО		10 часов		10 часов
	Футбол		Футбол	
<i>Совер-ние техники передв-ний, остановок, поворотов и стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2 часа
<i>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</i>	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	2 часа	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	2 часа
<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа

<i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	2 часа
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Элементы тактики игры в защите; индивидуальные действия игрока в защите.	2 часа	Элементы тактики игры в защите; индивидуальные действия игрока в защите.	2 часа
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.	В содержании урока	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.	В содержании урока
ИТОГО		12 часов		12 часов

Девушки

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
	Баскетбол		Баскетбол	
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1 час	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
<i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i>	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа
<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа
<i>Совершенствование техники бросков мяча.</i>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3 часа	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	3 часа	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2 часа
<i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Зонная защита.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2 часа

<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	В содержании и урока	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2 часа
ИТОГО		15 часов		15 часов
	Волейбол		Волейбол	
<i>Совершение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2 часа
<i>Совершение техники приема и передач мяча.</i>	Варианты техники приема и передач мяча.	5 часа	Варианты техники приема и передач мяча.	4 часа
<i>Совершение техники подач мяча.</i>	Варианты подач мяча.	4 часа	Варианты подач мяча.	2 часа
<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i>	Варианты нападающего удара через сетку.	3 часа	Варианты нападающего удара через сетку.	3 часа
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2 часа	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2 часа
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	6 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	3 часа
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	В содержании и урока	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	В содержании урока
ИТОГО		22 часа		22 часа

10 класс. Тематический план уроков (1-27) на 1 четверть:**Юноши и девушки**

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
1	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).				
2	Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Подтягивание (М), подтягивание из виса лежа (Д) ТЕСТ				
3	Бег с варьированием скорости на дистанции 100-200 м				
4	Бег в среднем темпе 800 метров				
5	Метание гранаты на дальность с места и с разбега.				
6	Стартовый разгон, финиш в беге на различные дистанции				
7	Бег в среднем темпе 800 метров				
8	Метание гранаты на дальность с места и с разбега.				
9	Бег 100 м с низкого старта				
10	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
11	Бег 2000 м (Д), 3000 (М)				
12	Эстафета 4x100 м. техника передачи эстафеты.				
13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.				
14	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
15	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
16	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
17	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.				
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам				
21	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
22	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
23	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
24	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.				
27	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам				

10 класс. Тематический план уроков (28-48) на 2 четверть:

Юноши и девушки

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
28	Здоровье как ценность. Компоненты здорового образа жизни.				
29	Комплекс упр. для развития основных мышечных групп.				
30	Комплекс упр. для развития основных мышечных групп.				
31	Комплекс упр. для развития основных мышечных групп.				
32	Круговая тренировка				
33	Круговая тренировка				
34	Круговая тренировка				
35	Упражнения, выполняемые на месте: разновидности упоров (упор присев, упор присев на левой - правая отведена назад; упор присев продольно; упор присев продольно – руки в стороны). Из виса силой подъем в упор				
36	Упражнения, выполняемые с переменной места опоры: разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, выпадами вперед); прыжков, поворотов (повороты полумахом и большим махом ноги). Из виса подъем переворотом в упор				
37	Упражнения, выполняемые на месте: разновидности упоров (упор присев, упор присев на левой - правая отведена назад; упор присев продольно; упор присев продольно – руки в стороны). Размахивания в висе средней амплитуды (продев руки в петли).				
38	Из виса силой подъем в упор				
39	Упражнения, выполняемые на месте: разновидности упоров (упор присев, упор присев на левой - правая отведена назад; упор присев продольно; упор присев продольно – руки в стороны). Размахивание в висе – подъем разгибом;				
40	Упражнения, выполняемые с переменной места опоры: разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, выпадами вперед); прыжков, поворотов (повороты полумахом и большим махом ноги). Элементы для составления учебных комбинации: размахивание в упоре на руках; размахивание в упоре; размахивание в упоре на руках – подъем разгибом в сед ноги врозь; сед ноги врозь – силой, согнувшись кувырок вперед в сед ноги врозь; размахивание в упоре – махом назад соскок прогнувшись.				

41	Опорный прыжок				
42	Прыжки в шаге, повороты полумахом и большим махом; равновесия на одной; кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; мост – вставание с моста; учебные комбинации, содержащие шаги, ходы, повороты танцевальных движений. Переворот в сторону; стойка на голове и руках; кувырки вперед и назад в группировке (2-3 подряд в темпе); махом одной и толчком другой стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; длинный кувырок вперед в группировке.(Ю).				
43	Опорный прыжок				
44	Прыжки в шаге, повороты полумахом и большим махом; равновесия на одной; кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; мост – вставание с моста; учебные комбинации, содержащие шаги, ходы, повороты танцевальных движений. Переворот в сторону; стойка на голове и руках; кувырки вперед и назад в группировке (2-3 подряд в темпе); махом одной и толчком другой стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; длинный кувырок вперед в группировке.(Ю).				
45	Прыжки в шаге, повороты полумахом и большим махом; равновесия на одной; кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; мост – вставание с моста; учебные комбинации, содержащие шаги, ходы, повороты танцевальных движений. Переворот в сторону; стойка на голове и руках; кувырки вперед и назад в группировке (2-3 подряд в темпе); махом одной и толчком другой стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; длинный кувырок вперед в группировке.(Ю).				
46	Прыжки в шаге, повороты полумахом и большим махом; равновесия на одной; кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; мост – вставание с моста; учебные комбинации, содержащие шаги, ходы, повороты танцевальных движений. Переворот в сторону; стойка на голове и руках; кувырки вперед и назад в группировке (2-3 подряд в темпе); махом одной и толчком другой стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; длинный кувырок вперед в группировке.(Ю).				
47	Прием и передача мяча снизу и первая подача в зоны 3 и 2				
48	"Блок" двумя игроками				

10 класс. Тематический план уроков (49-78) на 3 четверть:**Юноши и девушки**

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
49	Страховка у сетки				
50	Варианты подачи мяча				
51	Страховка у сетки				
52	"Блок" двумя игроками				
53	Варианты блокирования нападающих ударов				
54	"Блок" двумя игроками				
55	Прием и передача мяча снизу и первая подача в зоны 3 и 2				
56	Учебная двухсторонняя игра				
57	Утомление при физической и умственной работе. ЧСС				
58	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
59	Преодоление подъемов на лыжах				
60	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
61	Преодоление подъемов на лыжах				
62	Коньковый ход				
63	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
64	Преодоление подъемов на лыжах				
65	Коньковый ход				
66	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
67	Преодоление подъемов на лыжах				
68	Прохождении дистанции 3-5 км с учетом времени				
69	Коньковый ход				
70	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
71	Преодоление подъемов на лыжах				
72	Коньковый ход				
73	Прохождении дистанции 3-5 км с учетом времени				
74	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
75	Прохождении дистанции 3-5 км с учетом времени				
76	Совершенствование прыжка в высоту с разбега				

77	Прыжки с короткого разбега				
78	Прыжки через планку способом "перешагивание"				

10 класс. Тематический план уроков (79-102) на 4 четверть:

Юноши

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
79	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
80	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
81	Финты: ложная остановка мяча подошвой; ложный замах для удара.				
82	Владение мячом: удары по мячу; остановка, ведение, отбор мяча; финты.				
83	Специальные физические упражнения, направленные на выработку устойчивых навыков: перемещения игроков по полю, владения мячом.				
84	Финты: ложная остановка мяча подошвой; ложный замах для удара.				
85	Владение мячом: удары по мячу; остановка, ведение, отбор мяча; финты.				
86	Остановка мяча. Специальные физические упражнения				
87	Удары по мячу: серединой подъема, внешней частью подъема ноги; с лета.				
88	Элементы тактики игры в нападений, в защите; индивидуальные действия игрока в нападений и в защите.				
89	Остановка мяча: после отскока; опускающегося мяча подошвой; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы; носками.				
90	Индивидуальные действия игрока в нападений и в защите.				
91	Элементы тактики игры в нападений, в защите; индивидуальные действия игрока в нападений и в защите.				
92	Навыки судейства в условиях двухсторонней игры				
93	Стартовый разгон (10-15м), финиш в беге на различных дистанциях				
94	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
95	Метание гранаты на дальность				
96	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
97	Бег 100 м с низкого старта с учетом времени				
98	Метание гранаты на дальность				

99	Эстафетный бег 4 х 100 м				
100	Бег 3000 м с учетом результата				
101	Эстафета 4х100 м. техника передачи эстафеты.				
102	Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий физической культурой.				

10 класс. Тематический план уроков (79-102) на 4 четверть:

Девушки

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
79	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
80	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
81	Прием и передача мяча снизу и первая подача в зоны 3 и 2				
82	"Блок" двумя игроками				
83	Страховка у сетки				
84	Варианты подачи мяча				
85	Страховка у сетки				
86	"Блок" двумя игроками				
87	Варианты блокирования нападающих ударов				
88	"Блок" двумя игроками				
89	Прием и передача мяча снизу и первая подача в зоны 3 и 2				
90	Учебная двухсторонняя игра				
91	Учебная двухсторонняя игра				
92	Навыки судейства в условиях двухсторонней игры				
93	Стартовый разгон (10-15м), финиш в беге на различных дистанциях				
94	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
95	Метание гранаты на дальность				
96	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
97	Бег 100 м с низкого старта с учетом времени				
98	Метание гранаты на дальность				
99	Эстафетный бег 4 х 100 м				
100	Бег 2000 м (Д) и 3000 м (Ю) с учетом результата				

101	Эстафета 4x100 м. техника передачи эстафеты.				
102	Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий физической культурой.				

11 класс. Тематический план уроков (1-27) на 1 четверть:
Юноши и девушки

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
1	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).				
2	Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Подтягивание (М), подтягивание из виса лежа (Д) ТЕСТ				
3	Бег из различных стартовых положений				
4	Бег в среднем темпе 800 метров				
5	Метание гранаты на дальность с места и с разбега.				
6	Стартовый разгон, финиш в беге на различные дистанции				
7	Бег в среднем темпе 800 метров				
8	Эстафета 4x100 метров.				
9	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
10	Бег 100 м с низкого старта				
11	Бег 2000 м (Д), 3000 (М)				
12	Эстафетный бег 4 x 100 м.				
13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.				
14	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
15	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
16	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
17	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.				
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам				
21	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
22	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				

23	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
24	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.				
27	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам				

11 класс. Тематический план уроков (28-48) на 2 четверть:

Юноши и девушки

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
28	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.				
29	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп.				
30	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп.				
31	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп.				
32	Круговая тренировка				
33	Круговая тренировка				
34	Круговая тренировка				
35	Элементы для составления учебной комбинации: прыжки в шаге с продвижением вперед; прыжки в шаге с остановками – удержание равновесия на одной (на левой или правой ноге) – руки в стороны, вверх; повороты в упоре присев на одной; повороты кругом большим махом ноги вперед. Из виса подъем силой в упор;				
36	Учебная комбинация: из размахивания в висе подъем разгибом в упор; из упора отмах – оборот назад касаясь; из упора мах дугой – на махе назад соскок с поворотом на 90°.				
37	Из виса силой подъем переворотом назад в упор.				
38	Упражнения, выполняемые силой в статическом положении и с использованием маховых движение (повторение, закрепление пройденных материалов).				
39	Учебная комбинация: размахивание в упоре; размахивание в упоре на руках; размахивание в упоре на руках – упор на руках согнувшись – подъем разгибом в сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь; из размахивания в упоре, махам назад соскок прогнувшись.				

40	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. Ширину, высота 110 см) (Д). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (Ю).				
41	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. Ширину, высота 110 см) (Д). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (Ю).				
42	Учебная комбинация (девушки): равновесие на одной (“ласточка”); из упора присев кувырок вперед к группировке в сед – наклон туловища к ногам; из седа перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор на одном колене; полушпагат – руки в стороны; упор лежа на бедрах; упор лежа; упор присев – прыжок вверх прогнувшись.				
43	Учебная комбинация (юноши): переворот в сторону; махом одной и толчком другой ноги стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; из упора присев, силой стойка на голове и руках; два кувырка в темпе вперед и назад в группировке.				
44	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. Ширину, высота 110 см) (Д). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (Ю).				
45	Учебная комбинация (девушки): равновесие на одной (“ласточка”); из упора присев кувырок вперед к группировке в сед – наклон туловища к ногам; из седа перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор на одном колене; полушпагат – руки в стороны; упор лежа на бедрах; упор лежа; упор присев – прыжок вверх прогнувшись.(С)				
46	Учебная комбинация (девушки): равновесие на одной (“ласточка”); из упора присев кувырок вперед к группировке в сед – наклон туловища к ногам; из седа перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор на одном колене; полушпагат – руки в стороны; упор лежа на бедрах; упор лежа; упор присев – прыжок вверх прогнувшись. Учебная комбинация (юноши): переворот в сторону; махом одной и толчком другой ноги стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; из упора присев, силой стойка на голове и руках; два кувырка в темпе вперед и назад в группировке.(У)				
47	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.				
48	Варианты техники приема и передач мяча.				

11 класс. Тематический план уроков (49-78) на 3 четверть:

Юноши и девушки

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
49	Варианты подачи мяча.				

50	Варианты нападающего удара через сетку.				
51	Варианты нападающего удара через сетку.				
52	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.				
53	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.				
54	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.				
55	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.				
56	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.				
57	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. ЧСС				
58	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состояния лыжни				
59	Финиширование, учет скорости пробега отдельных отрезков дистанции				
60	Коньковый ход				
61	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состояния лыжни				
62	Преодоление подъемов и контр уклонов на лыжах				
63	Прохождение дистанции 2-5 км (Д), 5-8 (М)				
64	Финиширование, учет скорости пробега отдельных отрезков дистанции				
65	Коньковый ход				
66	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состояния лыжни				
67	Преодоление подъемов и контр уклонов на лыжах				
68	Прохождение дистанции 2-5 км (Д), 5-8 (М)				
69	Финиширование, учет скорости пробега отдельных отрезков дистанции				
70	Коньковый ход				
71	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состояния лыжни				
72	Финиширование, учет скорости пробега отдельных отрезков дистанции				
73	Преодоление подъемов и контруклонов на лыжах				
74	Финиширование, учет скорости пробега отдельных отрезков дистанции				
75	Прохождение дистанции 2-5 км (Д), 5-8 (М)(У)				
76	многократные прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах ч-з препятствие				
77	прыжки с короткого разбега, прыжки через планку способом "перешагивание"				
78	Совершенствование прыжка в высоту с разбега, перепрыгивание с прямого разбега.				

11 класс. Тематический план уроков (79-102) на 4 четверть:**Юноши**

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
79	Прыжки через планку способом «перешагивание»				
80	Прыжки через планку способом «перешагивание»(У)				
81	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
82	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.				
83	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.				
85	Элементы тактики игры в защите; индивидуальные действия игрока в защите.				
86	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
87	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
88	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.				
89	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.				
91	Элементы тактики игры в защите; индивидуальные действия игрока в защите.				
92	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
93	Метание гранаты на дальность				
94	Стартовый разгон (10-15м), финиш в беге на различных дистанциях				
95	Эстафетный бег 4 x 100 м				
96	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
97	Бег 100 м с низкого старта с учетом времени				
98	Метание гранаты на дальность				

99	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги (У)				
100	Бег 2000 м (Д) и 3000 м (Ю) с учетом результата (У)				
101	Специальные беговые упражнения				
102	Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации				

Девушки.

№	Учебный материал	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
79	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
80	Прыжки через планку способом "перешагивание"(У)				
81	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам волейбола				
82	Варианты техники приема и передач мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола				
83	Варианты подачи мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола				
84	Варианты нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола				
85	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола				
86	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола				
87	Варианты техники приема и передач мяча. Игра по основным правилам.				
88	Варианты нападающего удара через сетку. Игра по основным правилам.				
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по основным правилам.				
90	Варианты техники приема и передач мяча. Игра по основным правилам.				
91	Варианты нападающего удара через сетку. Игра по основным правилам.				
92	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по основным правилам.				
93	Метание гранаты на дальность				
94	Стартовый разгон (10-15м), финиш в беге на различных дистанциях				
95	Эстафетный бег 4 x 100 м				
96	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
97	Бег 100 м с низкого старта с учетом времени				
98	Метание гранаты на дальность				

99	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги (У)				
100	Бег 2000 м (Д) и 3000 м (Ю) с учетом результата (У)				
101	Специальные беговые упражнения				
102	Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации				

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

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

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

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

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

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

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

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Контрольно-измерительный материал (ДЕВУШКИ 10-11-х класс) **по легкой атлетике**

	10класс			11класс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м;	17,8	17,0	16,5	17,0	16,5	16,0
Бег 1000м.	5,30	5,00	4,24	5,21	4,48	4,18
Бег 2000м;	12,40	11,40	10,10	12,20	11,30	10,00
Метание мяча весом 150г;	18	23	28			
Метание гранаты;	11	13	18	12	18	23
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	95	100	115	95	110	115

по баскетболу

	Штрафной бросок (из 10 бросков)		Пас в стену с расстояния 2,5 м. за 30 сек.		Бросок после ведения (комбинация) из 10 бросков		Ведение мяча змейкой 2х15м	
«5»	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«4»	5	5	27	28	7	8	9,5	9,0
«3»	4	4	25	26	6	7	10,0	9,5
	3	3	23	24	5	6	10,5	10,0

Уровень физической подготовленности (девушки)

Класс	Подтягивания (кол-во раз) Низкая перекладина			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3х10 м (с.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6	13	18	160	179	210	9,7	9,3	8,4
11	6	13	18	160	170	210	9,6	9,3	8,4

Класс	Бег 30 м (сек.)			Наклон вперед (сек)			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
11	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

по волейболу (девушки)

Оценка	1.Передача мяча сверху над собой		2.Прием мяча снизу над собой.		3.Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу.		4.Передача мяча в парах через сетку сверху		5.Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)		6.Нижняя (верхняя) прямая подача мяча (из 10 подач)	
	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»	18	20	13	14	12	13	10	11	8	9	7	8
«4»	16	18	12	13	11	12	9	10	7	8	6	7
«3»	14	16	11	12	9	10	8	9	6	7	5	6

1. Передача мяча сверху над собой

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Высота отскока мяча 1-2 м. мяча не менее 1м.

2. Прием мяча снизу над собой

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Высота отскока

3. Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Высота отскока мяча не менее 1-1,5м.

4. Передача мяча в парах через сетку сверху

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Расстояние между игроками 3-4 м.

5. Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.

6. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча (из 10 подач)

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попыток.
- 2) Исключить заступ.

**Контрольно-измерительный материал
ЮНОШИ 10-11-х класс
по легкой атлетике**

	10класс			11класс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м;	15.5	14.9	14.5	15.0	14.5	14.2
Бег 1000м;	4,00	3,50	3,40	3,55	3,40	3,30
Бег 3000м;	17,00	16,00	15,00	16,30	15,00	13,00
Метание гранаты;	22	26	32	26	32	38
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	125	130	135	125	135	140

по баскетболу

Оценка	Штрафной бросок (из 10 бросков)		Пас в стену с расстояния 2,5 м. за 30 сек.		Бросок после ведения (комбинация) из 10 бросков	
	10 кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»	6	6	30	31	8	9
«4»	5	5	27	28	7	8
«3»	4	4	25	26	6	7

Уровень физической подготовленности (юноши)

Класс	Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3х10 м (с.)		
	перекладина								
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	4	8	11	180	195	230	8,2	7,6	7,3
11	5	9	12	190	205	240	8,1	7,5	7,2

Класс	Бег 30 м (сек.)			Наклон вперед (сек)			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	5,2	4,8	4,4	5	12	15	1100	1300	1500
11	5,1	4,7	4,3	5	12	15	1100	1300	1500

по волейболу (юноши)

Оценка	1.Передача мяча сверху над собой		2.Прием мяча снизу над собой.		3.Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу.		4 Нападающий удар (из 6 подач)		5.Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)		6. Верхняя прямая подача мяча (из 10 подач)	
	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»	19	20	19	20	19	20	4	5	19	20	7	8
«4»	17	18	17	18	17	18	3	4	17	18	6	7
«3»	15	16	15	16	15	16	2	3	15	16	5	6

1. Передача мяча сверху над собой**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попытки.
- 3) Высота отскока мяча 1-2 м.
мяча не менее 1м.

2. Прием мяча снизу над собой**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Высота отскока

3. Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу**Условия выполнения:**

- 3) Дается 2 попытки.
- 4) Высота отскока мяча не менее 1-1,5м.

4. Нападающий удар из зоны №4 и №2 по три удара, пас из зоны №3 (из 6 попыток)**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попытки.

5. Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попытки.

6. Верхняя прямая подача мяча (из 10 подач)**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попыток.
- 2) Исключить заступ.

Учебное спортивное оборудование основной (полной) школы

<i>Деятельность</i>	<i>Раздел</i>	<i>Комплекты инвентаря и оборудования</i>	<i>Кол-во</i>		
Учебные занятия по культуре	Спортивные сооружения	спортивный зал пришкольный стадион; спортивная площадка для игр;	2 1 2		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика	бревно напольное подвесной снаряд для канатов канат для лазания конь гимнастический козел гимнастический мост гимнастический мат поролоновый мат жесткий гимнастический коврик гимнастический перекладина пристеночная	1 2 2 1 2 4 5 4 25 1	стенка гимнастическая брусья разновысокие брусья параллельные скамейка гимнастическая 4м перекладина навесная скакалка короткая скакалка длинная бревно напольное обруч гимнастический палка гимнастическая	8 1 1 4 4 30 2 1 25 25
	Спортивные	щит баскетбольный с	8	мяч баскетбольный	25

		кольцами			
		сетка волейбольная	3	игровые номера	6
		мяч волейбольный	25	конусы игровые	9
		мяч футбольный	12	табло перекидное	1
	Легкая атлетика	секундомер электронный	1	планка для прыжков в высоту	1
		гранаты	6	флажки разметочные	7
		стойки для прыжков в высоту	2	мяч теннисный	13
Физкультурно-оздоровительная деятельность		кегли	20	гриф штанги	1
		мяч теннисный	25	гантели (500гр)	20
		экспандер кистевой	25	экспандер резиновый	6

Нормативно-методическая обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. ИРОСТ Курганской области. – Курган, 2012.. – 72 с.

2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура / Министерство образования Российской Федерации. От 05.03.2004г. №1089 – М., 2004. – 24с

3. Э.Н.Абрамов, Ю.Г.Бокарев, Е.Н.Ефимова и др. Физическая культура с оздоровительной направленностью: Программа для 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений Курганской области. –Курган,2004. -15с.

4. Закона Курганской области от 11 июня 2008года №1-52 «О региональном (национально–региональном) компоненте государственных образовательных стандартов общего образования в Курганской области»

5. О внесении изменений Закона Курганской области 25 декабря 2007 года «О региональном (национально-региональном) компоненте государственных образовательных стандартов общего образования в Курганской области».

6. О занятиях по физической культуре в зимний период / Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.11.1995 №1355/11

7. Перечень учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России // Приказ Минобразования России от 27.12.2005 г. №529.

8. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

9. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» / ИРОСТ Курганской области. – Курган,, 2010. – 34 с.

10. Семенов В.Б., Трапезникова З.В. Тестирование обучающихся на уроках физической культуры (раздел «Волейбол») / ИРОСТ Курганской области. – Курган, 2008.- 32с.

11. Семенов В.Б. Оценка результатов деятельности обучающихся на уроках физкультуры (раздел «Баскетбол»)/ ИРОСТ Курганской области. – Курган, 2007-51с.

12. Изотов В. В. Методика обучения технике игры «Волейбол» в школе (5-11 классы): Пособие для студентов факультетов физической культуры, слушателей курсов повышения квалификации, учителей физкультуры /ИРОСТ Курганской области. – Курган, 2011.-23

13. Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи. (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. № 916)

14. Нормативы для оценки результатов тестирования физической подготовленности учащихся 1-11 классов / для стандартизации требований к результатам оценки физической подготовленности учащихся/. Письмо ГлавУНО администрации Курганской области от 04.03.97 г. №888/9 .

Контроль

По основам знаний

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся отвечают на тестовые задания, из нескольких ответов должны выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения умениями и навыками.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

По способам (умениям) осуществлять спортивно-оздоровительную деятельность

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.