

Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования MAOY COII № 131



Утверждаю:
Директор MAOY COII №131
Осадчая Г.А.
Приказ № 99-О от «29» мая 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
Срок реализации 2 года
Классы: 10-11

Екатеринбург, 2020

**Пояснительная записка.
Структура учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в

программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:
 - 1 гибкость, координация движений, быстрота;
 - 2 сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
 - 3 выносливость (общая и специальная).

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; □
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

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

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3. Содержание учебного предмета.

10 класс

Теоретическая часть.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжные гонки). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления). Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть.

Гимнастика.

Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости. Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств. Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики. Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом,

перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ(ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность. Упражнения на разных снарядах из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика. **Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115- 120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Легкая атлетика.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетки. **Бег** 30,60,100,500 м. Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон,

бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами спортивных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Футбол. Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты остановок мяча ногой, грудью; ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Командные тактические действия в нападении и защите. Игры по правилам футбола, мини-футбола. Подготовка к соревновательной деятельности.

Подвижные игры и эстафеты.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. «Гир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч»,

«Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты».

Лыжные гонки.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей средствами передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, коньковый ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции до 6 км. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

11 класс

Теоретическая часть.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжные гонки). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления). Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть.

Гимнастика.

Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости. Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств. Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики. Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ(ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной

гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика. **Переключательная высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (нога в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Легкая атлетика.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетки.

Бег 30,60,100,500 м. Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега.

Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами спортивных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Футбол. Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты остановок мяча ногой, грудью; ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Командные тактические действия в нападении и защите. Игры по правилам футбола, мини-футбола. Подготовка к соревновательной деятельности.

Подвижные игры и эстафеты.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. «Гир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты».

Лыжные гонки.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей средствами передвижения на лыжах.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, коньковый ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции до 8 км. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Число часов, отводимых на данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
10-11 класс			
Знания о физической культуре (8 ч)			
<p>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>В процессе урока.</p>	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</p>	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.</p>

<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>		<p>Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения.</p> <p>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</p> <p>Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания.</p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие.</p>	<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание». Характеризовать режим питания.</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Проведение банных процедур.</p>		<p>Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.</p> <p>Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур</p>	<p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p>Проводить банные процедуры.</p> <p>Соблюдать правила их безопасного проведения.</p>
<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>		<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</p> <p>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.</p>	<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.</p>
<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (12 ч)</p>			
<p>Профессионально-</p>	<p>В процессе</p>	<p>Виды труда. Требования к физическим и</p>	<p>Характеризовать умственный, физический и</p>

<p>прикладная физическая подготовка.</p>	<p>урока</p>	<p>психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>		<p>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Комплекс упражнений для развития простой реакции. Комплекс упражнений для развития координации движений. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.</p>	<p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.</p>
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>		<p>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Функциональные пробы, их цель и назначение,</p>	<p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты.</p>

		способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов.	
Физическое совершенствование (190 ч)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	10	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики неврозов. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.	Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	12	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши).	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).		Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.	Составлять индивидуальные комбинации. Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца. Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.

		<p>Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки).</p>	<p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику, танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений.</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).</p>		<p>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V-VII классов). Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши).</p>	<p>Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.</p>
<p>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на</p>		<p>Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 6 класса). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для 6 класса).</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>

разновысоких бруснях (девушки).			
Ритмическая гимнастика (девушки).		Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.	<p>Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение).</p>
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	42	<p>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для 7-8 классов).</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.</p> <p>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</p>	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать тренировочные занятия.</p>
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.	42	<p>Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для 6-8 классов).</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</p> <p>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода.</p>	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.</p> <p>Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать</p>

		<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для 6-8 классов). Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.</p>	<p>правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности. Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности. Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции.</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.</p>	<p>32</p>	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для 6-8 классов). Техника передачи мяча одной рукой снизу.</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>

		<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</p> <p>Техника броска мяча одной рукой в движении.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.</p> <p>Техника штрафного броска.</p> <p>Технике-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам.</p>	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p>
--	--	---	---

<p>Волейбол. Игра по правилам.</p>	<p>32</p>	<p>Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для 6-8 классов). Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p>
<p>Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>20</p>	<p>Футбол. Технические действия.</p>	<p>Применять технические приёмы игры в</p>

	<p>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для 6-8 классов.).</p> <p>Техника удара по мячу серединой лба.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.</p> <p>Техника остановки мяча подошвой.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой.</p> <p>Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника остановки мяча грудью.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью.</p> <p>Техника отбора мяча подкатом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Игра в футбол по правилам.</p>	<p>футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками при защите и нападении. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p>
--	---	--

<p>Прикладноориентированная физкультурная деятельность. Прикладноориентированная физическая подготовка.</p>	<p>В процессе урока.</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенных прикладноориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.).</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных прикладноориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладноориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность.</p>
<p>Общефизическая подготовка.</p>		<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.</p>

Календарно-тематическое планирование, 10 класс.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Легкая атлетика (11 часов)			
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Олимпийское движение.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ИОТ 045-2016. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты.	Знать требования инструкций и правила безопасности.
2 (2)	Спринтерский бег. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70м. Стартовый разгон на отрезках 10-15м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать высокий старт с опорой и стартовый разгон.

3 (3)	Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках 10м, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать низкий старт и финиширование.
4 (4)	Длительный бег. Чередующий бег.	ОРУ в движении. Чередующий бег 2000м(Д), 3000м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь демонстрировать чередующий бег.
5 (5)	Длительный бег. Равномерный бег.	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать равномерный бег.
6 (6)	Длительный бег. Длинные дистанции.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000м (Д), 1500м (Ю).
7 (7)	Метание гранаты (250 гр.) с места	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Развитие силовой выносливости. Встречные игровые эстафеты.	Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места.
8 (8)	Эстафетный бег. Правила передачи палочки.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезке 10м. Беговые эстафеты 4x300м, 4x400м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки.
9 (9)	Прыжок в длину с разбега. Разбег.	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать разбег.
10(10)	Прыжок в длину(отталкивания и приземление).	ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.

		качеств.	
11(11)	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.	Равномерный бег до 5м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча на дальность с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из- за головы, из положения сидя, ноги врозь. Эстафетный бег 4x100м,	Уметь выполнять метание мяча на результат.
Баскетбол (16 часов)			
12(1)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. ИОТ 046-2016	Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Знать правила баскетбола.
13(2)	Передвижения, остановки, повороты и стоки в баскетболе.	Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику передвижений остановок и поворотов.
14(3)	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать ведение мяча.
15(4)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3x3.	Уметь демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
16(5)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3x3.	Уметь демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

17(6)	Ведение баскетбольного мяча. Тактика нападения.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; с изменением высоты отскока, направления движения и скорости. Тактика нападения.	Уметь демонстрировать ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
18(7)	Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра 3х3.	Уметь демонстрировать штрафной бросок.
19(8)	Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	ОРУ с мячом. Специальные упражнения в движении. Броски и передачи мяча в движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	Корректировка движений при броске мяча двумя руками от головы в прыжке.
20(9)	Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Правила судейства.	Уметь демонстрировать технику броска двумя руками от головы в прыжке.
21(10)	Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Правила судейства.	Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства.
22(11)	Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства.

		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	
23(12)	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках, с изменением скорости и направления. Передачи мяча на месте и в парах. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь демонстрировать ведение мяча с изменением скорости и направления.
24(13)	Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Стойка и передвижение игрока. Выполнение передачи мяча в движении. Ловля мяча после передачи в тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без.
25(14)	Передачи мяча от груди в движении с отскоком и без.	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения, ловля мяча после передачи в парах и тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Развитие координационных качеств. Мини-баскетбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без.
26(15)	Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	Уметь демонстрировать длинные передачи.
27(16)	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Мини-баскетбол.	Уметь демонстрировать бросок одной двумя руками в прыжке.
Гимнастика (21 час)			
28(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь. ИОТ	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Страховка и помощь во время	Знать требования инструкций и правила самостоятельных тренировок.

	047-2016	занятий гимнастикой. Самостоятельные тренировки.	
29(2)	Строевые приёмы и выполнение команд.	ОРУ в движении. Челночный бег. Выполнение перестроения из колонны по одному, в колонны по два, по четыре в движении. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать перестроения в движении.
30(3)	Строевые приёмы и выполнение команд.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 20 с. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.
31(4)	Выполнение ОРУ на месте без предмета.	Выполнение строевых упражнений. Выполнение ОРУ без предмета на месте и в движении. Последовательность и правильность выполнения ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	Знать последовательность выполнения ОРУ.
32(5)	Выполнение ОРУ на месте с предметом.	Выполнение строевых упражнений. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ на месте с мячом (1кг). Правильность выполнения. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Чехарда».	Уметь составлять комплексы ОРУ с предметом и без.
33(6)	Висы и упоры.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать висы и упоры.
34(7)	Висы и упоры.	ОРУ в движении. Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической и стенке. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Переворот в упоре из вися (М), сгибание и разгибание рук в упоре(Д). Развитие	Уметь демонстрировать висы и упоры; подтягивание на высокой и низкой перекладине.

		силовых способностей.	
35(8)	Опорный прыжок.	Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в ходьбе. Прыжковые упражнения. Разучивание опорного прыжка: согнув ноги (Ю); боком с поворотом 90*. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок и строевые упражнения.
36(9)	Опорный прыжок.	ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения опорного прыжка.
37(10)	Опорный прыжок.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение опорного прыжка (правильность приземления). Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать опорный прыжок.
38(11)	Опорный прыжок.	ОРУ в беге. Прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение опорного прыжка. Выполнение разученных висов и упоров. Развитие скоростно-силовых и силовых способностей.	Уметь демонстрировать опорный прыжок.
39(12)	Акробатические упражнения.	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). Развитие гибкости и координационных способностей.	Корректировка техники длинного кувырка с разбега (Ю); равновесия (Д). Индивидуальный подход.
40(13)	Акробатические упражнения.	ОРУ с предметом. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). Выполнение опорных прыжков. Развитие гибкости и координационных способностей.	Уметь демонстрировать длинный кувырок с разбега и равновесие.
41(14)	Акробатические упражнения.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках	Корректировка выполнения длинного кувырка (Д); стойки на голове и руках

		(Ю); длинный кувырок с места (Д). Упражнения на пресс. Развитие гибкости и координационных способностей.	из упора присев силой (Ю).
42(15)	Акробатические упражнения.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Развитие координационных способностей. Выполнение висов и упоров.	Уметь демонстрировать длинный кувырок (Д); стойку на голове и руках из упора присев силой (Ю).
43(16)	Акробатические упражнения.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.	Уметь демонстрировать акробатические элементы.
44(17)	Акробатические упражнения.	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение акробатической комбинации из 6 – 7 элементов. Развитие координационных способностей. Выполнение опорных прыжков.	Уметь демонстрировать акробатическую комбинацию.
45(18)	Упражнения в равновесии.	Специальные беговые упражнения. ОРУ с предметом. Выполнение различных видов шагов, выпадов и поворотов (Д); встречных переходов, седов и упоров (Ю), Развитие чувства равновесия.	Уметь демонстрировать равновесие.
46(19)	Упражнения в равновесии.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение комбинации из шагов, выпадов, поворотов и равновесий; встречных переходов (Ю). Развитие чувства равновесия. Большая гимнастическая полоса препятствий.	Уметь демонстрировать комбинацию шагов и поворотов.
47(20)	Силовые упражнения (лазание по канату).	Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Лазание по шесту в два приема. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств.	Уметь демонстрировать лазание по канату.
48(21)	Силовые упражнения (лазание по	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь демонстрировать лазание по

	канату).	ОРУ в ходьбе. Упражнения для мышц пресса. Лазание по шесту в 2, 3 приема. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и ловкости.	канату.
Лыжная подготовка (21 час)			
49(1)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта. ИОТ 044-2016	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. Правила транспортировки пострадавшего. Зимнее олимпийское золото.	Знать правила безопасности и транспортировки пострадавшего.
50(2)	Попеременный двухшажный ход.	Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода (отталкивание). Прохождение дистанции 2,5 км	Уметь демонстрировать координацию движений.
51(3)	Попеременный двухшажный ход.	Подводящие упражнения. Повороты на месте. Выполнение попеременного двухшажного хода (скольжение). Встречные эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать попеременный двухшажный ход.
52(4)	Попеременный двухшажный ход.	Выполнение строевых команд на лыжах. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода на отрезках 200 –300 м. Прохождение дистанции 3 км Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 3км, изученным ходом.
53(5)	Одновременные ходы.	Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Корректировка движения руками при отталкивании.
54(6)	Одновременный безшажный ход.	Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.	Уметь демонстрировать одновременный безшажный ход.
55(7)	Одновременный одношажный ход.	Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода.	Уметь демонстрировать согласованность движений рук и ног.

		Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 15 – 25 м. Прохождение дистанции 4 км.	
56(8)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 150-200 м. П/и «Салки на лыжах».	Уметь демонстрировать стартовый вариант одновременного одношажного хода.
57(9)	Переход с попеременного хода на одновременные ходы.	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения).	Корректировка перехода с хода на ход.
58(10)	Переход с попеременного хода на одновременные ходы.	Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Уметь демонстрировать переход с хода на ход.
59(11)	Переход с попеременного хода на одновременные ходы.	Встречные эстафеты. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). Прохождение дистанции 2км с преследованием. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать переход с хода на ход.
60(12)	Попеременный четырёхшажный ход. Правильность работы рук.	Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук. Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход.
61(13)	Попеременный четырёхшажный ход. Согласованность работы рук и ног.	Выполнение попеременного четырёхшажного хода на отрезках 200-300м. Согласованность работы рук и ног. Специальные упражнения на склоне. П/и «Салки на лыжах».	Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход.
62(14)	Попеременный четырёхшажный ход.	Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (М) изученными ходами. Развитие	Уметь проходить дистанцию 3 км изученными ходами на результат.

		выносливости.	
63(15)	Коньковый ход. Работа рук.	Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м. встречные эстафеты изученными ходами. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать координацию движений рук и ног при выполнении конькового хода.
64(16)	Коньковый ход. Работа ног.	Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью.	Уметь демонстрировать технику конькового хода.
65(17)	Коньковый ход.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику конькового хода.
66(18)	Коньковый ход. Координация движений.	Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом в движении. Прохождение дистанции 2км изученными ходами.	Уметь проходить дистанцию 2км на результат.
67(19)	Преодоление контруклона.	Прохождение дистанции 4км с равномерной скоростью. Координация движений при преодолении контруклона. Упражнения на склоне (повороты, торможения). Развитие выносливости.	Уметь преодолевать контруклон.
68(20)	Повороты на месте и в движении. Торможения.	П/и «Салки на лыжах». Специальные упражнения на отрезках 300-400м. Выполнение поворотов на месте и в движении. Упражнения на склоне. Торможения.	Уметь демонстрировать повороты в движении и торможения.
69(21)	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения.	Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты на лыжах.	Уметь демонстрировать лыжные ходы.
Волейбол (16 часов)			
70(1)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. ИОТ 046-2016	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	Уметь демонстрировать стойку игрока и перемещение в ней.

	Техника передвижений в волейболе.	в парах. Эстафеты. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.	
71(2)	Передачи мяча сверху у сетки.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колоннах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху.
72(3)	Передачи мяча сверху у сетки.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. П/и «Перестрелка».	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху.
73(4)	Передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке.
74(5)	Передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке.
75(6)	Прием мяча, отраженного сеткой.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой.
76(7)	Прием мяча, отраженного сеткой.	Перемещение в стойке. Передачи и прием мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой.

77(8)	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Корректировка выполнения верхней прямой подачи.
78(9)	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать верхнюю прямую подачу.
79(10)	Передачи мяча через сетку в прыжки.	Передачи мяча через сетку в прыжки. Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча через сетку в прыжки.
80(11)	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.
81(12)	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь взаимодействовать игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
82(13)	Взаимодействия игроков в тройках у сетки.	Взаимодействия игроков в тройках у сетки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь взаимодействовать игрокам в тройках у сетки.
83(14)	Передачи мяча в прыжке.	Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча в прыжке.
84(15)	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать вторую передачу из зоны 3 в зоны 2, 4.
85(16)	Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении.	Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении.
Футбол (10 часов)			
86(1)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Классификация терминов в футболе. ИОТ 046-2016	Инструктаж по ТБ. Терминология технических приемов игры в футбол.	Знать технику безопасности на занятиях футболом.
87(2)	Удары по мячу в движении.	Выполнение ударов после остановки, ведения	Уметь демонстрировать обводку с

	Выполнение обводки с завершающим ударом поворотам.	или скоростного рывка.	завершающим ударом по воротам.
88(3)	Скоростная работа с мячом.	Ведение мяча. Изменение скорости и направления ведения. Работа с партнером или группой игроков.	Уметь демонстрировать изменение скорости и направления ведения.
89(4)	Финты. Развитие индивидуальных навыков и приемов обводки соперника.	Обманные движения (финты). Финты после остановки или замедления бега. Главное внимание - легкости и естественности движений. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать обманные движения (финты).
90(5)	Отбор мяча: коллективные действия.	Подстраховка игрока партнерами для последующего отбора мяча. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать коллективные действия при отборе мяча.
91(6)	Введение мяча руками из-за боковой линии.	Правила введения мяча, влияние техники на дальность полета мяча, типовые ошибки.	Уметь демонстрировать введение мяча руками из-за боковой линии.
92(7)	Игра в воротах. Техника игры вратаря.	Техника игры вратаря. Ловля летящего мяча. Ввод мяча в игру рукой и ногой в границах штрафной площадки.	Уметь демонстрировать ввод мяча в игру рукой и ногой в границах штрафной площадки.
93(8)	Тактика футбола: развиваем умение «читать» игру.	Развитие умения «читать игру». Выявление у детей способностей «футбольного диспетчера» и «разводящего».	Развивать умение «читать» игру.
94(9)	Командная тактика игры в нападении.	Индивидуальные действия без мяча. Развитие умения открываться на свободное место для получения мяча. Скрытый пас.	Уметь демонстрировать командную тактику игры в нападении.
95(10)	Тактика игры. Практическое занятие с применением различных тактических построений.	Тактика игры в нападении. Правильное расположение на футбольном поле. Умение правильно реагировать на действия партнеров и противника.	Уметь применять различные тактические построения.
Легкая атлетика (7 часов)			
96(1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Низкий старт.	Инструктаж по ТБ № 28. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	Знать правила поведения на спортивных площадках.
97(2)	Спринтерский бег. Низкий старт.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м	Уметь демонстрировать низкий старт; бег 30м с max скоростью.

		на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
98(3)	Длинные дистанции. Подбор дыхания.	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать равномерный бег.
99(4)	Метание гранаты с места (250гр).	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Челночный бег 3x10м. Развитие силовой выносливости.	Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места.
100(5)	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
101(6)	Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину с разбега. Тактика эстафетного бега. Беговые эстафеты 4x100м, 4x200м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки.
102(7)	Метание малого мяча в цель и на дальность с разбега.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность и в цель, с места и разбега. Развитие координации.	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча.

Контрольно-измерительные нормативы 10 класс

Мальчики			Упражнение 10 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.5	4.9	5.2	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.2	10.7

14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
1.35	1.40	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.44	3.58	4.15	Бег на 1000 метро (мин)	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1450	1350	1250	Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950
7.3	8.0	8.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	9.0	9.3
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.00	12.30	13.30
15.30	16.30	18.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.00	20.00	21.00
27.00	29.00	31.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)			
220	210	190	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
430	400	370	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
50	45	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	65	55	45
115	105	95	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	100
32	26	22	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	19	15	12
795	600	480	Метание набивного мяча 1 кг (см)	580	470	405
12	10	7	Подтягивание из виса (раз)			

35	30	25	Отжимания от пола (раз)	14	9	7
11	9	6	Отжимания на брусьях (раз)			
42	38	32	Поднимание туловища 60 сек (раз)	38	33	29

Календарно-тематическое планирование, 11 класс.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Легкая атлетика (11 часов)			
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Олимпийское движение.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ИОТ 045-2016 Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты.	Знать требования инструкций и правила безопасности.
2 (2)	Совершенствование высокого старта. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 100м. Стартовый разгон на отрезках 10-15м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать высокий старт и стартовый разгон.
3 (3)	Совершенствование низкого старта. Финиширование.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках 10м, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать низкий старт и финиширование.
4 (4)	Старты с преследованием. Бег в медленном темпе до 6 мин. с ускорением по 50 - 60 м.	ОРУ в движении. Чередующий бег. Развитие выносливости. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям.	Знание техники выполнения старта с преследованием. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега.
5 (5)	Длительный бег. Равномерный бег.	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать равномерный бег.
6 (6)	Длительный бег. Длинные дистанции.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые	Уметь пробежать дистанцию 1000м (Д), 1500м (Ю).

		упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.	
7 (7)	Метание гранаты с места, с разбега.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места и с разбега по ориентирам и на заданное расстояние. Развитие силовой выносливости. Встречные игровые эстафеты.	Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места и с разбега.
8 (8)	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин. с ускорение до 80 м.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
9 (9)	Прыжок в длину с разбега. Разбег.	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать разбег.
10(10)	Прыжок в длину(отталкивания и приземление).	ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
11(11)	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.	Равномерный бег до 5м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча на дальность с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из- за головы, из положения сидя, ноги врозь. Эстафетный бег 4x100м,	Уметь выполнять метание мяча на результат.
Баскетбол (16 часов)			
12(1)	История появления игры баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. ИОТ 046-2016	Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Знать правила баскетбола.
13(2)	Ознакомление с техникой ловли и передачи высоко летящего мяча.	Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику ловли и передачи высоколетящего мяча.
14(3)	Ведение и передача баскетбольного мяча на месте и в движении.	Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока,	Уметь демонстрировать ведение и передачу мяча.

		направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей.	
15(4)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3.	Уметь демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
16(5)	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока при сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3.	Уметь демонстрировать ведение мяча с сопротивлением защитника.
17(6)	Ведение баскетбольного мяча. Тактика нападения.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; с изменением высоты отскока, направления движения и скорости. Тактика нападения.	Уметь демонстрировать ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
18(7)	Передачи и броски в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо после отскока от щита.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Бросок мяча в кольцо после отскока от щита. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра 3х3.	Уметь демонстрировать подбор мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо.
19(8)	Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	ОРУ с мячом. Специальные упражнения в движении. Броски и передачи мяча в движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	Корректировка движений при броске мяча двумя руками от головы в прыжке.
20(9)	Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Правила судейства.	Уметь демонстрировать технику броска двумя руками от головы в прыжке.

21(10)	Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Правила судейства.	Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства.
22(11)	Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства.
23(12)	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках, с изменением скорости и направления. Передачи мяча на месте и в парах. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь демонстрировать ведение мяча с изменением скорости и направления.
24(13)	Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Стойка и передвижение игрока. Выполнение передачи мяча в движении. Ловля мяча после передачи в тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без.
25(14)	Передачи мяча от груди в движении с отскоком и без.	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения, ловля мяча после передачи в парах и тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Развитие координационных качеств. Мини-баскетбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без.
26(15)	Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и	Уметь демонстрировать длинные передачи.

		личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	
27(16)	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Мини- баскетбол.	Уметь демонстрировать бросок одной двумя руками в прыжке.
Гимнастика (21 час)			
28(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь. ИОТ 047-2016	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Самостоятельные тренировки.	Знать требования инструкций и правила самостоятельных тренировок.
29(2)	Строевые приёмы и выполнение команд.	ОРУ в движении. Челночный бег. Выполнение перестроения из колонны по одному, в колонны по два, по четыре в движении. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать перестроения в движении.
30(3)	Строевые приёмы и выполнение команд.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 20 с. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.
31(4)	Выполнение ОРУ на месте без предмета.	Выполнение строевых упражнений. Выполнение ОРУ без предмета на месте и в движении. Последовательность и правильность выполнения ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	Знать последовательность выполнения ОРУ.
32(5)	Выполнение ОРУ на месте с предметом.	Выполнение строевых упражнений. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ на месте с мячом (1кг). Правильность выполнения. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Чехарда».	Уметь составлять комплексы ОРУ с предметом и без.
33(6)	Висы и упоры.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие	Уметь демонстрировать висы и упоры.

		силовых способностей.	
34(7)	Висы и упоры.	ОРУ в движении. Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической и стенке. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Переворот в упоре из вися (М), сгибание и разгибание рук в упоре(Д). Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать висы и упоры; подтягивание на высокой и низкой перекладине.
35(8)	Опорный прыжок.	Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в ходьбе. Прыжковые упражнения. Разучивание опорного прыжка: согнув ноги (Ю); боком с поворотом 90*. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок и строевые упражнения.
36(9)	Опорный прыжок.	ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения опорного прыжка.
37(10)	Опорный прыжок.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение опорного прыжка (правильность приземления). Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать опорный прыжок.
38(11)	Опорный прыжок.	ОРУ в беге. Прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение опорного прыжка. Выполнение разученных висов и упоров. Развитие скоростно-силовых и силовых способностей.	Уметь демонстрировать опорный прыжок.
39(12)	Кувырок вперед и назад.	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). Развитие гибкости и координационных способностей.	Корректировка техники длинного кувырка с разбега (Ю); равновесия (Д). Индивидуальный подход.
40(13)	Длинный кувырок.	ОРУ с предметом. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю);	Уметь демонстрировать длинный кувырок с разбега и равновесие.

		равновесие на одной, выпад вперед (Д). Выполнение опорных прыжков. Развитие гибкости и координационных способностей.	
41(14)	Стойка на голове и руках.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Упражнения на пресс. Развитие гибкости и координационных способностей.	Корректировка выполнения длинного кувырка (Д); стойки на голове и руках из упора присев силой (Ю).
42(15)	Акробатические упражнения.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Развитие координационных способностей. Выполнение висов и упоров.	Уметь демонстрировать длинный кувырок (Д); стойку на голове и руках из упора присев силой (Ю).
43(16)	Совершенствование техники акробатических элементов в комбинации.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.	Уметь демонстрировать акробатические элементы.
44(17)	Совершенствование техники акробатических элементов в комбинации.	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение акробатической комбинации из 6 – 7 элементов. Развитие координационных способностей. Выполнение опорных прыжков.	Уметь демонстрировать акробатическую комбинацию.
45(18)	Упражнения в равновесии.	Специальные беговые упражнения. ОРУ с предметом. Выполнение различных видов шагов, выпадов и поворотов (Д); встречных переходов, седов и упоров (Ю), Развитие чувства равновесия.	Уметь демонстрировать равновесие.
46(19)	Упражнения в равновесии.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение комбинации из шагов, выпадов, поворотов и равновесий; встречных переходов (Ю). Развитие чувства равновесия. Большая гимнастическая полоса препятствий.	Уметь демонстрировать комбинацию шагов и поворотов.
47(20)	Силовые упражнения (ОФП).	Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической	Уметь демонстрировать упражнения на гимнастической стенке.

		стенке. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств.	
48(21)	Силовые упражнения (ОФП).	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Упражнения для мышц пресса. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и ловкости.	Уметь преодолевать гимнастическую полосу препятствий.
Лыжная подготовка (18 час)			
49(1)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта. ИОТ 044-2016	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. Правила транспортировки пострадавшего. Зимнее олимпийское золото.	Знать правила безопасности и транспортировки пострадавшего.
50(2)	Попеременный двухшажный ход.	Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода (отталкивание). Прохождение дистанции 2,5 км	Уметь демонстрировать координацию движений.
51(3)	Одновременные ходы.	Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Корректировка движения руками при отталкивании.
52(4)	Одновременный безшажный ход.	Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.	Уметь демонстрировать одновременный безшажный ход.
53(5)	Одновременный одношажный ход.	Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 15 – 25 м. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь демонстрировать согласованность движений рук и ног.
54(6)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 150-200 м. П/и «Салки на лыжах».	Уметь демонстрировать стартовый вариант одновременного одношажного хода.
55(7)	Переход с попеременного хода на	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами.	Корректировка перехода с хода на ход.

	одновременные ходы.	Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения).	
56(8)	Переход с попеременного хода на одновременные ходы.	Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Уметь демонстрировать переход с хода на ход.
57(9)	Попеременный четырёхшажный ход. Правильность работы рук.	Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук. Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход.
58(10)	Попеременный четырёхшажный ход. Согласованность работы рук и ног.	Выполнение попеременного четырёхшажного хода на отрезках 200-300м. Согласованность работы рук и ног. Специальные упражнения на склоне. П/и «Салки на лыжах».	Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход.
59(11)	Попеременный четырёхшажный ход.	Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (М) изученными ходами. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 3 км изученными ходами на результат.
60(12)	Коньковый ход. Работа рук.	Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м. встречные эстафеты изученными ходами. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать координацию движений рук и ног при выполнении конькового хода.
61(13)	Коньковый ход. Работа ног.	Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью.	Уметь демонстрировать технику конькового хода.
62(14)	Коньковый ход.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику конькового хода.
63(15)	Коньковый ход. Координация движений.	Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом	Уметь проходить дистанцию 2км на результат.

		в движении. Прохождение дистанции 2км изученными ходами.	
64(16)	Преодоление контруклона.	Прохождение дистанции 4км с равномерной скоростью. Координация движений при преодолении контруклона. Упражнения на склоне (повороты, торможения). Развитие выносливости.	Уметь преодолевать контруклон.
65(17)	Повороты на месте и в движении. Торможения.	П/и «Салки на лыжах». Специальные упражнения на отрезках 300-400м. Выполнение поворотов на месте и в движении. Упражнения на склоне. Торможения.	Уметь демонстрировать повороты в движении и торможения.
66(18)	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения.	Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты на лыжах.	Уметь демонстрировать лыжные ходы.
Волейбол (16 часов)			
67(1)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. ИОТ 046-2016. История появления волейбола. Правила судейства.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.	Уметь демонстрировать стойку игрока и перемещение в ней. Знать правила судейства.
68(2)	Передачи мяча сверху у сетки.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колонах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху.
69(3)	Передачи мяча сверху у сетки.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. П/и «Перестрелка».	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху.
70(4)	Передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке.

71(5)	Передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке.
72(6)	Прием мяча, отраженного сеткой.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой.
73(7)	Прием мяча, отраженного сеткой.	Перемещение в стойке. Передачи и прием мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой.
74(8)	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Корректировка выполнения верхней прямой подачи.
75(9)	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать верхнюю прямую подачу.
76(10)	Передачи мяча через сетку в прыжки.	Передачи мяча через сетку в прыжки. Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча через сетку в прыжки.
77(11)	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.
78(12)	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь взаимодействовать игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
79(13)	Взаимодействия игроков в тройках у сетки.	Взаимодействия игроков в тройках у сетки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь взаимодействовать игрокам в тройках у сетки.

80(14)	Передачи мяча в прыжке.	Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча в прыжке.
81(15)	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать вторую передачу из зоны 3 в зоны 2, 4.
82(16)	Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении.	Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении.
Футбол (10 часов)			
83(1)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Классификация терминов в футболе. ИОТ 046-2016	Инструктаж по ТБ. Терминология технических приемов игры в футбол.	Знать технику безопасности на занятиях футболом.
84(2)	Удары по мячу в движении. Выполнение обводки с завершающим ударом поворотам.	Выполнение ударов после остановки, ведения или скоростного рывка.	Уметь демонстрировать обводку с завершающим ударом по воротам.
85(3)	Скоростная работа с мячом.	Ведение мяча. Изменение скорости и направления ведения. Работа с партнером или группой игроков.	Уметь демонстрировать изменение скорости и направления ведения.
86(4)	Финты. Развитие индивидуальных навыков и приемов обводки соперника.	Обманные движения (финты). Финты после остановки или замедления бега. Главное внимание - легкости и естественности движений. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать обманные движения (финты).
87(5)	Отбор мяча: коллективные действия.	Подстраховка игрока партнерами для последующего отбора мяча. Мини-футбол.	Уметь демонстрировать коллективные действия при отборе мяча.
88(6)	Введение мяча руками из-за боковой линии.	Правила введения мяча, влияние техники на дальность полета мяча, типовые ошибки.	Уметь демонстрировать введение мяча руками из-за боковой линии.
89(7)	Игра в воротах. Техника игры вратаря.	Техника игры вратаря. Ловля летящего мяча. Ввод мяча в игру рукой и ногой в границах штрафной площадки.	Уметь демонстрировать ввод мяча в игру рукой и ногой в границах штрафной площадки.
90(8)	Тактика футбола: развиваем умение «читать» игру.	Развитие умения «читать игру». Выявление у детей способностей «футбольного диспетчера» и «разводящего».	Развивать умение «читать» игру.
91(9)	Командная тактика игры в нападении.	Индивидуальные действия без мяча. Развитие умения открываться на свободное место для получения мяча. Скрытый пас.	Уметь демонстрировать командную тактику игры в нападении.

92(10)	Тактика игры. Практическое занятие с применением различных тактических построений.	Тактика игры в нападении. Правильное расположение на футбольном поле. Умение правильно реагировать на действия партнеров и противника.	Уметь применять различные тактические построения.
Легкая атлетика (7 часов)			
93(1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. ИОТ 045-2016. Низкий старт.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	Знать правила поведения на спортивных площадках.
94(2)	Спринтерский бег. Низкий старт.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь демонстрировать низкий старт; бег 30м с max скоростью.
95(3)	Длинные дистанции. Подбор дыхания.	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать равномерный бег.
96(4)	Спортивная ходьба.	ОРУ в беге и прыжках. Спортивная ходьба.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
97(5)	Прыжок в длину с разбега.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».	Уметь демонстрировать технику спортивной ходьбы.
98(6)	Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину с разбега. Тактика эстафетного бега. Беговые эстафеты 4x100м, 4x200м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки.
99(7)	Метание малого мяча в цель и на дальность с разбега.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность и в цель, с места и разбега. Развитие координации.	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча.

Контрольно-измерительные нормативы 11 класс

Мальчики			Упражнение 11 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.4	4.8	5.1	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.0	10.5
14.0	14.5	15.0	Бег на 100 метров (сек)	16.0	17.0	17.5
1.30	1.35	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.36	3.50	4.00	Бег на 1000 метров (мин)	4.23	4.40	4.50
8.30	9.10	9.50	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.00	11.20	12.20
13.00	14.00	15.20	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1500	1400	1300	Шестиминутный бег (м)	1200	1100	1000
7.0	7.7	8.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	8.8	9.0
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	11.00	12.00	13.00
15.00	16.00	17.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.30	19.00	20.00
25.00	27.00	39.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без времени		
230	220	200	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
440	410	380	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320

135	130	120	Прыжок в высоту (см)	115	110	100
680	650	630	Тройной прыжок (см)	540	520	500
60	50	40	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	70	60	50
120	110	100	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	130	120	105
38	32	26	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	22	19	16
810	630	520	Метание набивного мяча М-2 кг / Д-1кг (см)	600	500	450
14	11	8	Подтягивание из виса (раз)			
40	32	25	Отжимания от пола (раз)	15	10	8
12	10	7	Отжимания на брусьях (раз)			
45	40	35	Поднимание туловища 60 сек (раз)	40	35	30

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобрать в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

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

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование.

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

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