





<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p> /В.Т. Гумерова/</p> <p>Протокол №1 от</p> <p>« 26 » августа 2019г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель</p> <p>руководителя по УВР</p> <p>МБОУ «Октябрьская СОШ»</p> <p> /Ф.Х. Гайфуллина/</p> <p>« 27 » августа 2019г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Руководитель МБОУ</p> <p>«Октябрьская СОШ»</p> <p> /А.С. Назаров/</p> <p>Приказ № 58 от</p> <p>« 27 » августа 2019г.</p> 
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
 по предмету физическая культура  
 для 10-11 классов  
 учителя МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
 Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан  
 Назарова Артура Сергеевича

Рассмотрено на заседании  
 педагогического совета  
 протокол № 1 от  
 « 27 » августа 2019г.

2019-2020 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 классов разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
  - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее - ФГОС ООО) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
  - Приказ Минобрнауки РФ от 20 августа 2008 г. №241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным организациям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
  - Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»);
  - Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»;
  - Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;
  - Письмо М ои Н РТ от 23.06.2012 г. № 7699/12 «Об учебных планах для I - IX классов школ Республики Татарстан, реализующих основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования в соответствии с ФГОС общего образования»;
  - Приказ МО и Н РТ от 09.07.2012 г. № 4154/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования»;
  - Приказ МО и Н РТ от 10.07.2012 г. №4165/12 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы среднего (полного) общего образования»;
  - Закон Республики Татарстан от 8 октября 2008 г. №99-ЗРТ О физической культуре и спорте» (с изменениями);
- Государственной программы «Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики на 2014-2020 годы».

**Рабочая программа** составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2011). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю. Рабочая программа для 10-11 классов рассчитана на 105 часов.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития

уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за триместр.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика» (упражнения на снарядах), в связи с этим время равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

В связи с перечисленными причинами время, отведённое на упражнения на снарядах, равномерно распределено на другие темы по гимнастике.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено:

- на содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил охраны труда во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов. Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе рекомендуется использовать следующие учебники:

уровень программы	классы	кол-во часов	учебники
базовый	1-4	3	Мой друг физкультура. 1-4 классы / под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2005.
базовый	5-9	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2005.
базовый	10-11	3	Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2005.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на базовую и вариативную части. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть (30 часов) включает в себя программный материал по бадминтону (7 часов), спортивным играм (14 часов), лыжной подготовке (2 часа), футболу (5 часов), плаванию «сухое плавание»(2 часа). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические сведения по основам знаний о физической культуре изучаются в процессе прохождения основного материала в урочное время.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Оценивание учащихся начального звена обучения начинается со второго полугодия второго класса. Отличительной особенностью преподавания в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании второго и третьего уровня обучения учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет. По окончании начальной, основной и основной полной школы учащиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### Общая характеристика учебного курса

Содержание программного курса имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные игры. Упражнения на брусках в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала легкая атлетика, гимнастика и спортивные игры.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 класса

вид программного материала	четверти				всего в год
	1	2	3	4	
Легкая атлетика	11			9	20
Гимнастика с элементами акробатики	4	14			18
Баскетбол	6		3	5	14
волейбол	6		3	5	14
Лыжная подготовка			20		20
Футбол				6	6
Бадминтон		7			7
Плавание «Сухое плавание»				2	2
Единоборство			4		4
<b>Всего</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>105</b>

### Требования к уровню подготовки учащегося.

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

#### Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

#### Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,9	5,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	205	190
	Поднимание туловища из положения лежа	25	24
Выносливость	Бег 3000 м и 2000 м	16,00	11,40

Двигательные умения, навыки и способности

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать гранату; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр.

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

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;

- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

#### Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

#### Демонстрировать:

##### Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчишки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебникдопущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	П.А.Киселев. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Презентации	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П



5.5	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.6	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.7	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.8	Палка гимнастическая	К
5.9	Скакалка детская	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.12	Кегли	К
5.13	Обруч детский	Д
5.14	Рулетка измерительная	К
5.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.16	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.18	Аптечка	Д

Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре для 11 класса

вид программного материала	четверти				всего в год
	1	2	3	4	
<i>Легкая атлетика</i>	11			9	20
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	4	14			18
<i>Баскетбол</i>	6		3	5	14
<i>волейбол</i>	6		3	5	14
<i>Лыжная подготовка</i>			20		20
<i>Футбол</i>				6	6
<i>Бадминтон</i>		7			7
<i>Плавание «Сухое плавание»</i>				2	2
<i>Единоборство</i>			4		4
<b>Всего</b>	27	21	30	27	105

**Требования к уровню подготовки учащегося.**

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

**Знать:**

основы истории развития физической культуры в России (СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

## Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

## Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Поднимание туловища из положения лежа	25	24
Выносливость	Бег 3000 м и 2000 м	13,50	10,00

### Двигательные умения, навыки и способности

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

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	П.А.Киселев. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д

2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Презентации	Д
5	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.6	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.7	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.8	Палка гимнастическая	К
5.9	Скакалка детская	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.12	Кегли	К
5.13	Обруч детский	Д
5.14	Рулетка измерительная	К
5.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.16	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.18	Аптечка	Д

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	Факт
Легкая атлетика (11 часов)					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. <u>Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м).</u> Эстафет-ный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Комплекс 1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. <u>Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м).</u> Эстафетный бег.	Комбинированный	Комплекс 1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра в лапту по основным правилам.	Оздоровительно практический	Комплекс 1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. <u>Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м).</u> <u>Финиширование.</u> Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	Комбинированный	Комплекс 1		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. <u>Бег на результат 60м.</u>	Контрольный	Комплекс 1		
6	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Игра в лапту по основным правилам	Оздоровительно практический	Комплекс 1		
7	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. <u>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов - отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов.</u>	Комбинированный	Комплекс 1		
8	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. <u>Прыжок в длину на результат.</u>	Контрольный	Комплекс 1		

9	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Игра в лапту по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 1		
10	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. <u>Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов</u>	Комбинированный	Комплекс 1		
11	Бег на средние дистанции. <u>Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин).</u> Спортивные игры. Правила соревнований.	Комбинированный	Комплекс 1		
<b>Спортивные игры (12 часов)</b>					
12	Волейбол. Игра в волейбол по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
13	Волейбол. <u>Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Правила игры.</u>	Освоение нового материала	Комплекс 3		
14	Волейбол. <u>Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
15	Волейбол. Игра в волейбол по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
16	Волейбол. <u>Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Правила игры.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
17	Волейбол. <u>Передача над собой во встречных колоннах.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
18	Баскетбол . Игра в баскетбол по основным правилам.	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
19	Баскетбол. <u>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте.</u>	Изучение нового материала	Комплекс 3		
20	Баскетбол. <u>Ведение мяча с сопротивлением. Правила соревнований по баскетболу. Развитие координационных способностей</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
21	Баскетбол. Игра в баскетбол по основным	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		



	правилам				
22	Баскетбол. <u>Передачи мяча разными способами на месте.</u> <u>Личная защита.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
23	Баскетбол. <u>Передачи мяча разными способами на месте.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
<b>Гимнастика (4 часа)</b>					
24	Висы и упоры. Игры с элементами единоборств.	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
25	Висы и упоры. <u>Правила по ТБ на уроках гимнастики.</u> <u>Правила страховки во время выполнения упражнений.</u> <u>Подтягивание в висе.</u> <u>Основные этапы развития физической культуры в России.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
26	Висы и упоры. <u>Упражнения на гимнастической скамейке.</u> <u>Развитие силовых способностей.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
27	Висы и упоры. Игры с элементами единоборств.	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
<b>2 четверть Гимнастика(14 часов)</b>					
28	Висы. Строевые упражнения. <u>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.</u> <u>ОРУ на месте.</u>	Изучение нового материала	Комплекс 2		
29	Висы. Строевые упражнения ). <u>Подтягивание в висе.</u> <u>Упражнения на гимнастической скамейке.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
30	Висы. Строевые упражнения. <u>Игра в бадминтон по основным правилам.</u>	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
31	Висы. Строевые упражнения. . <u>Подтягивание в висе.</u> <u>ОРУ с предметами.</u> <u>Выполнение подъема переворотом на технику</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
32	Висы. Строевые упражнения. <u>Выполнение подъема переворотом на технику.</u>	Комплексный	Комплекс 2		
33	Висы. Строевые	Оздоровительно-	Комплекс 2		

	упражнения . Игра в бадминтон по основным правилам	практический			
34	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. <u>Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с различными заданиями и поворотами.</u>	Изучение нового материала	Комплекс 2		
35	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. <u>Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
36	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра в бадминтон по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
37	Опорный прыжок . <u>Опорный прыжок через козел в длину «согнув ноги» (мальчики); Прыжок боком с поворотом на 90* через конь в ширину.</u>	Изучение нового материала	Комплекс 2		
38	Опорный прыжок. <u>Опорный прыжок через козел в длину «согнув ноги» (мальчики); Прыжок боком с поворотом на 90* через конь в ширину</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
39	Опорный прыжок. Игра в бадминтон по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
40	Опорный прыжок. <u>Опорный прыжок через козел в длину «согнув ноги» (мальчики); Прыжок боком с поворотом на 90* через конь в ширину. Эстафеты.</u>	Комплексный	Комплекс 2		
41	Акробатика. <u>Кувырок назад, стойка «ноги</u>	Изучение нового материала	Комплекс 2		

	<u>врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</u>				
42	Акробатика. Игра в бадминтон по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
43	Акробатика. <u>Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (мальчики). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
44	Акробатика. <u>Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема</u>	Комплексный	Комплекс 2		
45	Акробатика. Игра в бадминтон по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
46	Акробатика. <u>стой-ка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
47	Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стой-ка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Составление комбинации по акробатике. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Комплексный	Комплекс 2		
48	Акробатика. Игра в бадминтон по основным правилам.	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
<b>3 четверть Лыжи(20 часов)</b>					
49	<u>Вкатывание. Правила БО на занятиях по лыжным гонкам. Равномерное передвижение вполсилы до 2 км</u>	Вводный	Равномерно до 3 км		
50	Одновременный одношажный ход. <u>Одновременный одношажный ход: ознакомление с основами техники движений.</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
51	Одновременный одношажный ход. Произвольное катание на лыжах.	Оздоровительно-практический	Равномерно до 3 км		
52	Одновременный одношажный ход. <u>Одновременный</u>	Совершенствование ЗУН	Равномерно до 3 км		

	<u>одношажный ход:</u> <u>отработка по элементам</u> <u>и в целом. Правила</u> <u>соревнований по</u> <u>лыжным гонкам.</u>				
53	Одновременный одношажный ход. <u>Прохождение</u> <u>дистанций:4х50 м,</u> <u>4х300 м и 3х500 м</u> <u>(девочки на один раз</u> <u>меньше) с применением</u> <u>изученных лыжных</u> <u>ходов.</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
54	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км произвольно	Оздоровительно- практический	Равномерно до 3 км		
55	Одновременный одношажный ход. <u>Одновременный</u> <u>одношажный ход –</u> <u>применение в</u> <u>зависимости от условий</u> <u>лыжни.</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
56	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». <u>Коньковый</u> <u>ход (основы</u> <u>техники).Прохождение</u> <u>поворота при спуске</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
57	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». Спуски, подъемы, повороты на пологих склонах	Оздоровительно- практический	Равномерно до 3 км		
58	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». <u>Коньковый</u> <u>ход .Преодоление бугра</u> <u>и впадины при спуске с</u> <u>горы.</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
59	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». <u>Пройти</u> <u>3х80м на быстроту и 2,5</u> <u>км в ¼ силы</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
60	Коньковый ход. Преодоление поворотов	Оздоровительно- практический	Равномерно до 3 км		

	бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км изученными способами без учета времени				
61	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». <u>Коньковый ход: итоговая оценка выполнения</u> Прохождение поворотов при спуске по лыжне	Комплексный	Равномерно до 3 км		
62	Развитие двигательных качеств <u>Контрольная тренировка на дистанции 1,5 км. Игры с катанием с гор</u>	Учебно-тренировочный	Равномерно до 3 км		
63	Развитие двигательных качеств Прохождение дистанции 2 км изученными способами без учета времени	Оздоровительно-практический	Равномерно до 3 км		
64	Развитие двигательных качеств <u>Мальчики – 4x100 м и 3x800 м (по 2 мин); девочки – 3x80 м, 3x600 м (по 2 мин 20 сек)</u>	Учебно-тренировочный	Равномерно до 3 км		
65	Развитие двигательных качеств <u>Темповая тренировка: мальчики – 3 км, девочки – 2,5 км (хронометрирование по кругам)</u>	Учебно-тренировочный	Равномерно до 3 км		
66	Развитие двигательных качеств. Прохождение 3 км на результат. Игры с катанием с гор	Контрольный	Равномерно до 3 км		
67	Развитие двигательных качеств <u>Произвольное катание на лыжах</u>	Оздоровительно-практический	Равномерно до 3 км		
68	Развитие двигательных качеств Прохождение дистанции 2 км на результат. Подведение итогов лыжной подготовки и сообщение оценок успеваемости	Контрольный. Итоговый	Равномерно до 3 км		
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>					
69	Волейбол. <u>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
70	Волейбол. Игра в мини-	Оздоровительно-	Комплекс 3		

	волейбол по упрощенным правилам	практический			
71	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
72	Баскетбол. Сочетание приемов в передвижении и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Комбинированный	Комплекс 3		
73	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
74	Баскетбол. Сочетание приемов в передвижении остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Комбинированный	Комплекс 3		
<b>Элементы единоборств (4 часа)</b>					
75	Элементы единоборств . Правила безопасности на занятиях. <u>Захваты рук, туловища и приемы освобождения от них.</u>	Комбинированный	Комплекс 4		
76	Элементы единоборств . Подвижные игры с элементами единоборств	Оздоровительно-практический	Комплекс 4		
77	Элементы единоборств . Захваты рук, туловища и приемы освобождения от них. Приемы борьбы за выгодное положение. Приемы страховки и само страховки.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 4		
78	Элементы единоборств . Правила безопасности на занятиях. Захваты рук, туловища и приемы освобождения от них. Приемы борьбы за выгодное положение. Приемы страховки и само страховки.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 4		
<b>4 четверть Спортивные игры (10 часов)</b>					
79	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
80	Баскетбол. <u>Передачи мяча разными</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		

	<u>способами в движении парами, с сопротивлением.</u>				
81	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. <u>Личная защита.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
82	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
83	Баскетбол. <u>Ведение мяча с сопротивлением.</u> <u>Штраф-ной бросок.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
84	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
85	Волейбол. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
86	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
87	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
88	Волейбол. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м).	Комбинированный	Комплекс 1		

	Эстафетный бег.				
90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	Комбинированный	Комплекс 1		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра в лапту по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 1		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 100 м	Учетный	Комплекс 1		
93	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Мета-ние теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Комбинированный	Комплекс 1		
94	Прыжок в высоту, метание малого мяча Игра в лапту по основным правилам.	Оздоровительно-практический	Комплекс 1		
95	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Мета-ние 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов..	Комбинированный	Комплекс 1		
96	Прыжок в высоту, метание малого мяча Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов на результат.	Комбинированный	Комплекс 1		
97	Прыжок в высоту, метание малого мяча Игра в лапту по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 1		
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>					
98	Футбол. Правила игры.	Изучение нового материала	Комплекс 3		
99	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар серединой лба по летящему мячу. Выбрасывание мяча из-за боковой линии.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
100	Футбол. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
101	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с	Комбинированный	Комплекс 3		



	изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар серединой лба по летящему мячу.				
102	Футбол. Правила игры. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар серединой лба по летящему мячу. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
103	Футбол. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
<b>Плавание «Сухое плавание» (2 часа)</b>					
104	Плавание «Сухое плавание». Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Плавание на груди, на спине, боку с грузом в руке	Изучение нового материала	Имитация		
105	Плавание «Сухое плавание». Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Плавание на груди, на спине, боку с грузом в руке	Комбинированный	Индивидуальные задания на лето		

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Предметом проверки и оценивания успеваемости по физической культуре являются знания, умения и навыки учащихся, полученные на уроках. При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см. сек., раз) и выполнения домашних заданий.

Знания и теоретические сведения проверяются в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяются и оцениваются основы знаний в объеме требований программы для данного класса, знание терминологии, правил игр, соревнований и страховки, умение описать технику разучиваемого физического упражнения и объяснить его особенности, определить и исправить ошибки одноклассника и т.д.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил: Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на уроках физической культуры и в процессе домашней работы.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном соответствии с содержанием учебной программы для данного класса.

Выявление степени освоения учащимися физических упражнений осуществляется на основе установленной пяти бальной системы, предусматривающей определенный характер и количество ошибок при выставлении той или иной оценки.

<i>Оценка</i>	<i>Требования</i>
<i>Отлично «5»</i>	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению. Упражнение выполняется слитно, уверенно, свободно.
<i>Хорошо «4»</i>	Упражнение выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
<i>Удовлетворительно «3»</i>	Упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.
<i>Неудовлетворительно «2»</i>	При выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех
<i>«1»</i>	Упражнение не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе. Грубой ошибкой считается ошибка, искажающая основу техники двигательного действия. К значительной ошибке относится невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения). Незначительной ошибкой считается - лишь неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности.

Методика проверки и оценивания осуществляется с учетом особенностей этапа (освоение, закрепление, совершенствование) процесса обучения двигательному действию.

Проверяется понимание учащимся технических особенностей двигательного действия, умение анализировать его выполнение и исправлять ошибки.

При проверке навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При проверке оценивании учащихся в совершенствовании определенных физических качеств учитываются изменения в их уровне за время учебного процесса. В содержании домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически.

Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за

определенный период времени.

Оценивание успеваемости учащихся, отнесенным к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Контрольно-измерительные нормативы

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м. (сек)	14.5	14.9	15.5
2	Бег 3000 м (мин.,сек.)	15.00	16.00	17.00
3	Кросс 800 м. (мин.,сек.)	2.37	2.47	3.00
4	Прыжок в длину с места	210	195	180
5	Прыжок в длину с разбега	440	400	340
6	Метание набивного мяча	795	600	480
7	Метание гранаты 500г (м)	32	26	22
8	Подтягивание в висе (раз)	11	9	8
9	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
10	Прыжки через скакалку	130	125	120
11	Наклон вперед сидя (см)	+13	+8	+5
12	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00
13	Кросс 3000 м.	15.30	16.30	17.30
14	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3
ДЕВУШКИ				
1	Бег 100м (сек)	16.5	17.0	17.8
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.10	11.40	12.40
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	155
4	Прыжок в длину с разбега	375	340	300
5	Метание набивного мяча	580	470	405
6	Метание гранаты 500г	18	13	11
7	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
8	Прыжки через скакалку	135	110	70
9	Наклон вперед сидя (см)	+16	+12	+9
10	Ходьба на лыжах 3км	19.00	20.00	21.00
11	Кросс 2000 м.	11.00	12.20	13.20
12	Подтягивание в висе лёжа	16	12	8
13	«Челночный бег» 4х9 (сек.)	10.3	10.6	11.1

Соответствие  
рабочей программы по разделу  
«Основы физической культуры и здорового образа жизни»

№ п/п	Тема занятий	Класс	№ урока
1.	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек	7	2
2.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	7-11 9	В течение года 4
3.	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	7-11 10	В течение года 4

		7-11	В течение года
4.	Основные этапы развития физической культуры в России	10	25
		7-11	В течение года
5.	Двигательные действия, физические качества, физические нагрузки	7	22
		7-11	В течение года
6.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки	8	4
		7-11	В течение года
7.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	11	2
		7-11	В течение года
8.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	9	29
		7-11	В течение года
9.	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта	7	3
		8	20
		9	25
		10	52
		11	97,101

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	Факт
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. <u>Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м).</u> <u>Эстафет-ный бег.</u> Специальные беговые упражнения. <u>ОРУ.</u> Инструктаж по ТБ.	Вводный	Комплекс 1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. <u>Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м).</u> <u>Эстафетный бег.</u>	Комбинированный	Комплекс 1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра в лапту по основным правилам.	Оздоровительно практический	Комплекс 1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. <u>Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м).</u> <u>Финиширование.</u> <u>Эстафетный бег.</u> <u>Специальные беговые упражнения.</u> Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов	Комбинированный	Комплекс 1		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. <u>Бег на результат 60м.</u>	Контрольный	Комплекс 1		
6	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Игра в лапту по основным правилам	Оздоровительно практический	Комплекс 1		
7	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. <u>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов - отталкивание.</u> <u>Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов.</u>	Комбинированный	Комплекс 1		

8	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. <u>Прыжок в длину на результат.</u>	Контрольный	Комплекс 1		
9	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Игра в лапту по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 1		
10	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. <u>Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов</u>	Комбинированный	Комплекс 1		
11	Бег на средние дистанции. <u>Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин).</u> Спортивные игры. <u>Правила соревнований.</u>	Комбинированный	Комплекс 1		
<b>Спортивные игры (12 часов)</b>					
12	Волейбол. Игра в волейбол по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
13	Волейбол. <u>Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Правила игры.</u>	Освоение нового материала	Комплекс 3		
14	Волейбол. <u>Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
15	Волейбол. Игра в волейбол по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
16	Волейбол. <u>Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Правила игры.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
17	Волейбол. <u>Передача над собой во встречных колоннах.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
18	Баскетбол . Игра в баскетбол по основным правилам.	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
19	Баскетбол. <u>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте.</u>	Изучение нового материала	Комплекс 3		
20	Баскетбол. <u>Ведение мяча с сопротивлением. Правила соревнований по баскетболу. Развитие</u>	Комбинированный	Комплекс 3		

	<u>координационных способностей</u>				
21	Баскетбол. Игра в баскетбол по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
22	Баскетбол. <u>Передачи мяча разными способами на месте.</u> <u>Личная защита.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
23	Баскетбол. <u>Передачи мяча разными способами на месте.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
<b>Гимнастика (4 часа)</b>					
24	Висы и упоры. Игры с элементами единоборств.	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
25	Висы и упоры. <u>Правила по ТБ на уроках гимнастики.</u> <u>Правила страховки во время выполнения упражнений.</u> <u>Подтягивание в висе.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
26	Висы и упоры. <u>Упражнения на гимнастической скамейке.</u> Развитие силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
27	Висы и упоры. Игры с элементами единоборств.	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
<b>2 четверть Гимнастика(14 часов)</b>					
28	Висы. Строевые упражнения. <u>Выполнение команды «Прямо!»</u> , поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.	Изучение нового материала	Комплекс 2		
29	Висы. Строевые упражнения ). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
30	Висы. Строевые упражнения. Игра в бадминтон по основным правилам.	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
31	Висы. Строевые упражнения. . <u>Подтягивание в висе.</u> <u>ОРУ с предметами.</u> <u>Выполнение подъема переворотом на технику</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
32	Висы. Строевые упражнения. <u>Выполнение подъема переворотом на технику.</u>	Комплексный	Комплекс 2		



33	Висы. Строевые упражнения. Игра в бадминтон по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 2			
34	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. <u>Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с различными заданиями и поворотами.</u>	Изучение нового материала	Комплекс 2			
35	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. <u>Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2			
36	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра в бадминтон по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 2			
37	Опорный прыжок. <u>Опорный прыжок через козел в длину «согнув ноги» (мальчики); Прыжок боком с поворотом на 90* через конь в ширину.</u>	Изучение нового материала	Комплекс 2			
38	Опорный прыжок. <u>Опорный прыжок через козел в длину «согнув ноги» (мальчики); Прыжок боком с поворотом на 90* через конь в ширину.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2			
39	Опорный прыжок. Игра в бадминтон по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 2			
40	Опорный прыжок. <u>Опорный прыжок через козел в длину «согнув ноги» (мальчики); Прыжок боком с поворотом на 90* через конь в ширину. Эстафеты.</u>	Комплексный	Комплекс 2			

41	Акробатика. <u>Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</u>	Изучение нового материала	Комплекс 2		
42	Акробатика. Игра в бадминтон по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
43	Акробатика. <u>Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (мальчики). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
44	Акробатика. <u>Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема</u>	Комплексный	Комплекс 2		
45	Акробатика. Игра в бадминтон по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
46	Акробатика. <u>стой-ка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 2		
47	Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стой-ка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Составление комбинации по акробатике. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Комплексный	Комплекс 2		
48	Акробатика. Игра в бадминтон по основным правилам.	Оздоровительно-практический	Комплекс 2		
<b>3 четверть Лыжи(20 часов)</b>					
49	Вкатывание. <u>Правила БО на занятиях по лыжным гонкам. Равномерное передвижение вполсилы до 2 км</u>	Вводный	Равномерно до 3 км		
50	Одновременный одношажный ход. <u>Одновременный одношажный ход: ознакомление с основами техники движений.</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
51	Одновременный одношажный ход. Произвольное катание на лыжах.	Оздоровительно-практический	Равномерно до 3 км		
52	Одновременный	Совершенствование	Равномерно до		

	одношажный ход. <u>Одновременный</u> одношажный ход: отработка по элементам и в целом.	ЗУН	3 км		
53	Одновременный одношажный ход. <u>Прохождение</u> <u>дистанций:4х50 м,</u> <u>4х300 м и 3х500 м</u> (девочки на один раз меньше) с применением <u>изученных лыжных</u> <u>ходов.</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
54	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км произвольно	Оздоровительно- практический	Равномерно до 3 км		
55	Одновременный одношажный ход. <u>Одновременный</u> <u>одношажный ход –</u> <u>применение в</u> <u>зависимости от условий</u> <u>лыжни.</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
56	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». <u>Коньковый</u> <u>ход (основы</u> <u>техники).Прохождение</u> <u>поворота при спуске</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
57	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». Спуски, подъемы, повороты на пологих склонах	Оздоровительно- практический	Равномерно до 3 км		
58	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». <u>Коньковый</u> <u>ход .Преодоление бугра</u> <u>и впадины при спуске с</u> <u>горы.</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
59	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». <u>Пройти</u> <u>3х80м на быстроту и 2,5</u> <u>км в ¼ силы</u>	Комплексный	Равномерно до 3 км		
60	Коньковый ход. Преодоление поворотов	Оздоровительно- практический	Равномерно до 3 км		

	бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км изученными способами без учета времени				
61	Коньковый ход. Преодоление поворотов бугров и впадин при спусках. Торможение и поворот «плугом». <u>Коньковый ход: итоговая оценка выполнения</u> Прохождение поворотов при спуске по лыжне	Комплексный	Равномерно до 3 км		
62	Развитие двигательных качеств <u>Контрольная тренировка на дистанции 1,5 км. Игры с катанием с гор</u>	Учебно-тренировочный	Равномерно до 3 км		
63	Развитие двигательных качеств Прохождение дистанции 2 км изученными способами без учета времени	Оздоровительно-практический	Равномерно до 3 км		
64	Развитие двигательных качеств <u>Мальчики – 4x100 м и 3x800 м (по 2 мин); девочки – 3x80 м, 3x600 м (по 2 мин 20 сек)</u>	Учебно-тренировочный	Равномерно до 3 км		
65	Развитие двигательных качеств <u>Темповая тренировка: мальчики – 3 км, девочки – 2,5 км</u> (хронометрирование по кругам)	Учебно-тренировочный	Равномерно до 3 км		
66	Развитие двигательных качеств. Прохождение 3 км на результат. Игры с катанием с гор	Контрольный	Равномерно до 3 км		
67	Развитие двигательных качеств Произвольное катание на лыжах	Оздоровительно-практический	Равномерно до 3 км		
68	Развитие двигательных качеств Прохождение дистанции 2 км на результат. Подведение итогов лыжной подготовки и сообщение оценок успеваемости	Контрольный. Итоговый	Равномерно до 3 км		
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>					
69	Волейбол. <u>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
70	Волейбол. Игра в мини-	Оздоровительно-	Комплекс 3		

	волейбол по упрощенным правилам	практический			
71	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
72	Баскетбол. Сочетание приемов в передвижении и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Комбинированный	Комплекс 3		
73	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
74	Баскетбол. Сочетание приемов в передвижении остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Комбинированный	Комплекс 3		
<b>Элементы единоборств (4 часа)</b>					
75	Элементы единоборств . Правила безопасности на занятиях. <u>Захваты рук, туловища и приемы освобождения от них.</u>	Комбинированный	Комплекс 4		
76	Элементы единоборств . Подвижные игры с элементами единоборств	Оздоровительно-практический	Комплекс 4		
77	Элементы единоборств . Захваты рук, туловища и приемы освобождения от них. Приемы борьбы за выгодное положение. Приемы страховки и само страховки.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 4		
78	Элементы единоборств . Правила безопасности на занятиях. Захваты рук, туловища и приемы освобождения от них. Приемы борьбы за выгодное положение. Приемы страховки и само страховки.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 4		
<b>4 четверть Спортивные игры (10 часов)</b>					
79	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
80	Баскетбол. <u>Передачи мяча разными</u>	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		

	<u>способами в движении парами, с сопротивлением.</u>				
81	Баскетбол. <u>Ведение мяча с сопротивлением.</u> <u>Личная защита.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
82	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
83	Баскетбол. <u>Ведение мяча с сопротивлением.</u> <u>Штраф-ной бросок.</u>	Комбинированный	Комплекс 3		
84	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
85	Волейбол. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
86	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
87	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
88	Волейбол. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м).	Комбинированный	Комплекс 1		

	Эстафетный бег.				
90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	Комбинированный	Комплекс 1		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра в лапту по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 1		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 100 м	Учетный	Комплекс 1		
93	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Комбинированный	Комплекс 1		
94	Прыжок в высоту, метание малого мяча Игра в лапту по основным правилам.	Оздоровительно-практический	Комплекс 1		
95	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов..	Комбинированный	Комплекс 1		
96	Прыжок в высоту, метание малого мяча Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов на результат.	Комбинированный	Комплекс 1		
97	Прыжок в высоту, метание малого мяча Игра в лапту по основным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 1		
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>					
98	Футбол. Правила игры.	Изучение нового материала	Комплекс 3		
99	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар серединой лба по летящему мячу. Выбрасывание мяча из-за боковой линии.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
100	Футбол. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
101	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с	Комбинированный	Комплекс 3		

	изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар серединой лба по летящему мячу.				
102	Футбол. Правила игры. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар серединой лба по летящему мячу. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	Комплекс 3		
103	Футбол. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Оздоровительно-практический	Комплекс 3		
<b>Плавание «Сухое плавание» (2 часа)</b>					
104	Плавание «Сухое плавание». Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Плавание на груди, на спине, боку с грузом в руке	Изучение нового материала	Имитация		
105	Плавание. Сухое плавание» Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Плавание на груди, на спине, боку с грузом в руке	Комбинированный	Индивидуальные задания на лето		



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Предметом проверки и оценивания успеваемости по физической культуре являются знания, умения и навыки учащихся, полученные на уроках. При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см. сек., раз) и выполнения домашних заданий.

Знания и теоретические сведения проверяются в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяются и оцениваются основы знаний в объеме требований программы для данного класса, знание терминологии, правил игр, соревнований и страховки, умение описать технику разучиваемого физического упражнения и объяснить его особенности, определить и исправить ошибки одноклассника и т.д.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил: Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на уроках физической культуры и в процессе домашней работы.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном соответствии с содержанием учебной программы для данного класса.

Выявление степени освоения учащимися физических упражнений осуществляется на основе установленной пяти бальной системы, предусматривающей определенный характер и количество ошибок при выставлении той или иной оценки.

<i>Оценка</i>	<i>Требования</i>
<i>Отлично «5»</i>	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению. Упражнение выполняется слитно, уверенно, свободно.
<i>Хорошо «4»</i>	Упражнение выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
<i>Удовлетворительно «3»</i>	Упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.
<i>Неудовлетворительно «2»</i>	При выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех
<i>«1»</i>	Упражнение не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе. Грубой ошибкой считается ошибка, искажающая основу техники двигательного действия. К значительной ошибке относится невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения). Незначительной ошибкой считается - лишь неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности.

Методика проверки и оценивания осуществляется с учетом особенностей этапа (освоение, закрепление, совершенствование) процесса обучения двигательному действию.

Проверяется понимание учащимся технических особенностей двигательного действия, умение анализировать его выполнение и исправлять ошибки.

При проверке навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При проверке оценивании учащихся в совершенствовании определенных физических качеств учитываются изменения в их уровне за время учебного процесса. В содержании домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически.

Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определенный период времени.

Оценивание успеваемости учащихся, отнесенным к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Контрольные-измерительные нормативы

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.5	9.7	9.9
2	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин.,сек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин.,сек.)	3.30	3.40	3.55
5	Челночный бег 10х10 м	27	28	30
6	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
7	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
8	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
9	Метание гранаты 500г	38	32	26
10	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
11	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	3	2
13	Сгибание-разгибание рук в упоре	12	10	7
14	Ходьба на лыжах 5км (мин,сек.)	25.00	27.00	29.00
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	130
16	Наклон вперед сидя (см)	+14	+9	+6
Девушки				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	11.30	12.20
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310
5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	35	30	25
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	110	80
9	Наклон вперед сидя (см)	+17	+13	+10
10	Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.)	18.30	19.00	20.00
11	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
13	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11.2

Соответствие

рабочей программы по разделу

«Основы физической культуры и здорового образа жизни»

№ п/п	Тема занятий	Класс	№ урока
1.	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек	7 7-11	2 В течение года
2.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	9 7-11	4 В течение года
3.	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	10 7-11	4 В течение года
4.	Основные этапы развития физической культуры в России	10 7-11	25 В течение года
5.	Двигательные действия, физические качества, физические нагрузки	7 7-11	22 В течение года
6.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки	8 7-11	4 В течение года
7.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	11 7-11	2 В течение года
8.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	9 7-11	29 В течение года
9.	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта	7 8 9 10 11	3 820 25 52 97,101

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные подвижные игры»// Волгоград: Учитель, 2007
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры»// Волгоград: Учитель, 2008
3. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах»// М.:Дрофа,2006
4. Погадаев И.В., Мишин Б.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы»// М.: Дрофа, 2005
5. Баландин Г.А. Урок в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.
6. Журнал «Физическая культура в школе».
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2012.
8. Космин И.П. Спорт в школе / И.П. Космин, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. – М., 2003.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: 2000.
10. Кузнецов. В.С. Оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 2003.
11. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.,1999.
12. Листов О.Н. Спортивные игры на уроках физкультуры / О.Н. Листов. – М., 2001.
13. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы: пособие для учителей / В.И. Лях, М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2011.
14. Макаров, А.Н. Лёгкая атлетика / Макаров А.Н. – М.: 1990.
15. Найминова Э. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. – М., 2001.
16. Холодов Г.К. Лёгкая атлетика в школе / Г.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.,1998.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (основной и дополнительной).

Код учебника	Авторы	Наименование	Издатель	Страница учебника на официальном сайте издателя
1.2.7.1.1.2	Гурьев СВ. / Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура	Русское слово	<a href="http://русское-слово....">http://русское-слово....</a>
1.2.7.1.2.2	ЛяхВ.И.	Физическая культура	Издательство «Просвещение»	<a href="http://www.prosv.ru/....">http://www.prosv.ru/....</a>
1.2.7.1.3.3	Матвеев А.П.	Физическая культура	Издательство «Просвещение»	<a href="http://www.prosv.ru/....">http://www.prosv.ru/....</a>
1.2.7.1.4.2	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	Физическая культура. 8-9 классы	Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ	<a href="http://www.vgf.ru/fl....">http://www.vgf.ru/fl....</a>
1.2.7.1.5.2	Погадаев Г.И.	Физическая культура 7-9	ДРОФА	<a href="http://www.drofa.ru/....">http://www.drofa.ru/....</a>

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

46 листов

Директор муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

Верхнеуслонского муниципального района

Республики Татарстан

А.С.Назаров

