

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №49»
г. Печора

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ №49»
С.Г. Железцова
«14» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

Уровень: среднее общее образование

Срок реализации 2 года

Составитель: Пантелеев М.В.
учитель физкультуры

2019 г.

Пояснительная записка.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область учебного плана ориентируется на достижение этой цели.

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

В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляций.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-техническим оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки).
- реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике его поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В средней школе урочные формы занятий приобретают более самостоятельный характер, то есть учащимся предоставляется определённая самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативности тренировочного процесса.

Данная программа рассчитана на 108 учебных часа в 10 классе (36 учебных часов- по три часа в неделю), в 11 классе -102 часа (34 учебные недели- 3 часа в неделю)

Срок реализации данной программы 2 года.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание. При этом подвижные игры, исходя из предметности их содержания и направленности, так же соотносятся с этими видами спорта. Но вместе с этим предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое изложение материала по разделу физического совершенствования позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать их различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличие спортивного инвентаря и оборудования. Ввиду наличия при школе плавательных бассейнов большое внимание уделяется урокам плавания.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

V ступень: 10 - 11 классы (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет; и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ

УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Календарно-тематический план.

№ п/п	наименование раздела	количество часов	контрольные, лабораторные, практические работы	сроки
10 класс				
1	основы «знания физической культуры»			в процессе урока
2	развитие двигательных качеств			в процессе урока
3	спортивные игры:	33	24	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
	баскетбол	13	10	
	волейбол	13	10	
	футбол	9	2	
	гандбол	5	2	
4	гимнастика	20	10	октябрь — ноябрь
5	лёгкая атлетика	30	15	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	15	8	февраль — март
7	плавание	4	2	март
8	многоборье ГТО			в процессе урока
9	итог	105	57	
11 класс				
1	основы «знания физической культуры»			в процессе урока
2	развитие двигательных качеств			в процессе урока
3	спортивные игры:	33	24	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
	баскетбол	13	10	
	волейбол	13	10	
	футбол	9	2	
	гандбол	5	2	

4	гимнастика	20	10	октябрь — ноябрь
5	лёгкая атлетика	30	15	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	15	8	февраль — март
7	плавание	4	2	март
8	многоборье ГТО		в процессе урока	
9	итог	105	57	

**Содержание учебного материала.
10 класс.**

№ п/п	наименование разделов и тем	количество часов	сроки (месяц)	практическая часть	
	гимнастика	20		8	
1	строевые упражнения	в процессе урока			
2	О.Р.У. без предметов	в процессе урока			
3	О.Р.У. с предметами	в процессе урока			
4	висы и упоры	6	октябрь — ноябрь	комбинация на перекладине и бревне – 1 вис на согнутых руках – 1 подтягивания в вися и в вися лежа – 2	
5	опорный прыжок	6		техника опорного прыжка – 1	
6	акробатические упражнения	8		акробатическая связка – 1	
7	развитие координационных способностей	в процессе урока			
8	развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока		упражнение на пресс – 1	
9	развитие гибкости	в процессе урока		наклон вперед из положения сидя – 1	
10	многоборье ГТО	в процессе урока			
	лёгкая атлетика	30			13
1	спринтерский бег	в процессе урока		сентябрь, май	бег 100 м. – 1 бег 60 м. – 1 бег 30 м. – 1
2	техника длительного бега	в процессе урока			бег 1000 м. – 1 бег 2000, 3000 м. – 1
3	прыжковые упражнения	15	прыжок в длину с места – 2 прыжки через скакалку – 2		

4	метание на дальность и точность	15		метание на дальность – 1 метание на точность – 1
5	развитие выносливости		в процессе урока	6 минутный бег
6	развитие скоростно-силовых способностей		в процессе урока	сгибание разгибание рук в упоре лёжа – 1
7	развитие скоростных способностей		в процессе урока	
8	развитие координационных способностей		в процессе урока	
9	многоборье ГТО		в процессе урока	
	спортивные игры	40		19
	баскетбол			
1	техника передвижений, остановок, поворотов, стоек		в процессе урока	передачи в тройках – 1 передачи в парах - 1
2	ловля, передачи мяча	5		ведение на скорость – 1 ведение с изменением направления - 1
3	ведение мяча	2		техника штрафного броска – 1; точковые броски – 1; ведение лва шага бросок – 1
4	броски мяча в кольцо	2		техника вырывания и выбивания – 1
5	техника действий в защите	2		
6	тактика игры	2		
	волейбол			
7	техника передвижений, остановок, стоек		в процессе урока	
8	приёмы мяча сверху и снизу	4		техника приёма мяча сверху – 1 техника приёма мяча снизу – 1

ноябрь — апрель

9	подача мяча	4		блокирования - 1 техник приёма подачи – 1
10	нападающий удар	2		техника нападающего дара –
11	техника действий в защите	1		
12	тактика игры	2		
13	развитие координационных способностей	в процессе урока		комбинированное задание - 1 прыжок вверх – 1 бег 20 м. – 1 челночный бег 3 X 10 м – 1
14	развитие выносливости	в процессе урока		челночный бег 10 X 10 м. – 1
15	развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	в процессе урока		упражнение на пресс – 1
16	футбол основные приёмы игры в футбол.	9		
	гандбол основные приёмы игры в гандбол.	5		
	лыжная подготовка	18		7
1	техника лыжных ходов	18		техника бесшажного хода – 1
2	развитие выносливости	в процессе урока	февраль, март	прохождение дистанции 2000 м. – 1
3	развитие координационных способностей	в процессе урока		техника поворотов в движении – 1 техника подъёмов и 1
4	многоборье ГТО	в процессе урока		
	Плавание история развития плавания, основные стили плавания	4		

**Содержание учебного материала.
11 класс.**

№ п/п	наименование разделов и тем	количество часов	сроки (месяц)	практическая часть
	гимнастика	20		8
1	строевые упражнения	в процессе урока	октябрь — ноябрь	
2	О.Р.У. без предметов	в процессе урока		
3	О.Р.У. с предметами	в процессе урока		
4	висы и упоры	6		комбинация на перекладине и бревне – 1 вис на согнутых руках – 1 подтягивания в висе и в висе лежа – 2
5	опорный прыжок	6		техника опорного прыжка – 1
6	акробатические упражнения	8		акробатическая связка – 1
7	развитие координационных способностей	в процессе урока		
8	развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока		упражнение на пресс – 1
9	развитие гибкости	в процессе урока		наклон вперёд из положения сидя – 1
10	многоборье ГТО	в процессе урока		
	лёгкая атлетика	30		13
1	спринтерский бег	в процессе урока	сентябрь, май	бег 100 м. – 1 бег 60 м. – 1 бег 30 м. – 1
2	техника длительного бега	в процессе урока		бег 1000 м. – 1 бег 2000, 3000 м. – 1
3	прыжковые упражнения	15		прыжок в длину с места – 2 прыжки через скакалку – 2
4	метание на дальность и точность	15		метание на дальность – 1 метание на точность – 1
5	развитие выносливости	в процессе урока		6 минутный бег

6	развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока	стигание разгибание рук в упоре лёжа – 1
7	развитие скоростных способностей	в процессе урока	
8	развитие координационных способностей	в процессе урока	
9	многоборье ГТО	в процессе урока	
	спортивные игры	40	19
	баскетбол		
1	техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	в процессе урока	передачи в тройках – 1 передачи в парах - 1
2	ловля, передачи мяча	5	ведение на скорость – 1 ведение с изменением направления - 1
3	ведение мяча	2	техника штрафного броска – 1; точковые броски – 1; ведение лва шага бросок – 1
4	броски мяча в кольцо	2	техника вырывания и выбивания – 1
5	техника действий в защите	2	
6	тактика игры	2	
	волейбол		
7	техника передвижений, остановок, стоек	в процессе урока	
8	приёмы мяча сверху и снизу	4	техника приёма мяча сверху – 1 техника приёма мяча снизу – 1
9	подача мяча	4	техника блокирования - 1 техник приёма подачи – 1
10	нападающий удар	2	техника нападающего дара –
11	техника действий в защите	1	

ноябрь — апрель

12	тактика игры	2		
13	развитие координационных способностей	в процессе урока		комбинированное задание - 1 прыжок вверх – 1 бег 20 м. – 1 челночный бег 3 X 10 м – 1
14	развитие выносливости	в процессе урока		челночный бег 10 X 10 м. – 1
15	развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	в процессе урока		упражнение на пресс – 1
16	футбол основные приёмы игры в футбол.	9		
	гандбол основные приёмы игры в футбол.	5		
	лыжная подготовка	12		7
1	техника лыжных ходов	12	февраль, март	техника бесшажного хода – 1
2	развитие выносливости	в процессе урока		прохождение дистанции 2000 м. – 1
3	развитие координационных способностей	в процессе урока		техника поворотов в движении – 1 техника подъёмов и
4	многоборье ГТО	в процессе урока		
	Плавание	4		2
1	история развития плавания, основные стили плавания			

Требования к уровню подготовки выпускников по физической культуре.

Ученик должен: знать/понимать:

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

10 класс

Демонстрировать:

Уровни двигательной подготовленности

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,3	5	5,1	4,8	5,9	6,1
Бег 60 метров.	8,6	10	10,2	9,6	11,8	12,2
Бег 100 метров.	14,0	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег 20 метров.	3,5	3,7	4	3,8	4,1	4,4
Бег, мин, с 800 м 5000 м (без уч. вр.)	2.37	2.47	3.00	-	-	-
Кросс 1000 метров.	3,00	3,30	4,00	4,00	4,30	6,00
Кросс 2000 метров.	8,20	9,00	10,30	8,40	9,20	10,00
Кросс 3000 метров.	12,00	13,00	13,50	без учёта времени		
Челночный бег 3x10 метров.	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
Челночный бег 10X10 метров.	27,2	29	31	30,5	31,7	33
6 минутный бег	1500	1300	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	15	13	11	35	30	25
Вис на перекладине.	60	55	50	50	42	36
Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.	50	45	40	30	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4	-	-	-
Поднимание туловища (1 минута).	55	50	45	50	45	40
Поднимание туловища (30 сек.).	35	24	20	30	21	20
Метание в цель	5	4	3	4	3	2
Метание мяча.	45	40	31	28	23	18
Метание гранаты 500 г (дев.), 700г (юноши) м	32	26	22	18	13	11
Прыжок в длину с места.	230	225	215	185	175	165
Прыжок в длину, см	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту, см	135	130	115	120	115	105
Прыжок вверх	65	62,5	60	47	46	45
Прыжки через скакалку (1 минута).	130	125	120	135	130	125
Прыжки через скакалку (2 минута).	240	220	200	240	220	200
Наклон вперед из положения сидя.	15	9	5	20	12	7
Удержание ног в положение угла, с	5	4	3	-	-	-
Бег на лыжах, мин, с 3 км 5 км (без учета вр.)	- 27.00	- 29.00	- 31.00	19.00 -	20.00 -	21.00 -

11 класс
 Демонстрировать:
 Уровни двигательной подготовленности

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,3	5	5,1	4,8	5,9	6,1
Бег 60 метров.	8,6	10	10,2	9,6	11,8	12,2
Бег 100 метров.	13,1	13,7	14,3	15,2	16,2	17,5
Бег 20 метров.	3,5	3,7	4	3,8	4,1	4,4
Кросс 1000 метров.	3,00	3,30	4,00	4,00	4,30	6,00
Кросс 2000 метров.	8,20	9,00	10,30	8,40	9,20	10,00
Кросс 3000 метров.	12,00	13,00	13,50	без учёта времени		
Челночный бег 3x10 метров.	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
Челночный бег 10X10 метров.	27,2	29	31	30,5	31,7	33
6 минутный бег	1500	1300	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	15	13	11	35	30	25
Вис на перекладине.	60	55	50	50	42	36
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	50	45	40	30	25	20
Поднимание туловища (1 минута.).	55	50	45	50	45	40
Поднимание туловища (30 сек.).	35	24	20	30	21	20
Метание в цель	5	4	3	4	3	2
Метание мяча.	45	40	31	28	23	18
Прыжок в длину с места.	230	225	215	185	175	165
Прыжок вверх	65	62,5	60	47	46	45
Прыжки через скакалку (1 минута).	130	125	120	135	130	125
Прыжки через скакалку (2 минута).	240	220	200	240	220	200
Наклон вперед из положения сидя.	15	9	5	20	12	7

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физкультура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

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

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

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

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

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Календарно-тематическое планирование.

10 класс.

№ п/п	тема урока	элементы содержания	текущий и промежуточный контроль	УУД	сроки
Раздел № 1 - Лёгкая атлетика (30 часа).					
1.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике.	инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения.		<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. 	сентябрь, май
1.2.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах.			
1.3.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением.	Бег 60 м.;		
1.4.	Изучение техники эстафетного бега с передачей палочки.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, эстафета 5*150 м с передачей эстафетной палочки	Бег 100 м.		
1.5.	Разучивание техники передачи эстафетной палочки	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, эстафета 5*150 м с передачей эстафетной палочки, закрепить эстафетный бег.	Бег 1000 м.		
1.6.	Закрепление техники эстафетного бега 6*200м	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.	Челночный бег 3*10 м		
1.7.	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон.	Закрепить эстафетный бег.			
1.8.	Полоса препятствий.	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, ускорения 3* 100 м	Техника низкого старта		
1.9.	Бег в медленном темпе 11 мин.	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.			
1.10.	Изучение метания мяча на дальность.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением.	Кросс 1500 м.		
1.11.	Изучение метания гранаты на дальность.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, метание мяча	Кросс 2000 м.		

сентябрь, май

1.12.	Закрепление техники метания гранаты на дальность	кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, совершенствование техники метания.	Метание гранаты на дальность		
1.13.	Изучение высокого старта.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания			
1.14.	Кроссовая подготовка	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания	Кросс 5000 м.		
1.15.	Совершенствование высокого старта.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания	Метание мяча с разбега на дальность.		
1.16.	Изучение прыжка в длину.	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.			
1.17.	Изучение прыжка в длину.	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.			
1.18.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.	Прыжок в длину с места.		
1.19.	Изучение прыжка в высоту.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.			
1.20.	Изучение прыжка в высоту.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	Прыжки через скакалку (1 мин).		
1.21.	Изучение прыжка в высоту.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.			
1.22.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.		
1.23.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой	Кросс 3000 м.		

		тренировки.			
1.24.	Изучение метания мяча в цель.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.			
1.25.	Изучение метания мяча в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	Прыжок в длину с места.		
1.26.	Изучение метания мяча в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.			
1.27.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	Прыжки через скакалку (2 мин).		
1.28.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка	Метание в цель.		
1.29.	Бег в равномерном темпе. Многоборье ГТО.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.			
1.30.	Бег в равномерном темпе. Многоборье ГТО.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.			
Раздел № 2 - Гимнастика (20 часов)					
2.1.	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	октябрь – ноябрь
2.2.	Изучение акробатики.	упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики.			
2.3.	Изучение акробатики.	упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на	Наклон вперёд из положения сидя.		

октябрь – ноябрь

		растягивания мышц, изучение акробатики.		<p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</p> <p>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p>
2.4.	Изучение акробатики.	упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики.	Вис на перекладине.	
2.5.	Закрепление изученных акробатических элементов.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на перекладине и бревне.		
2.6.	Изучение элементов на перекладине и бревне.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на перекладине и бревне.	Подтягивания.	
2.7.	Изучение элементов на перекладине и бревне.	упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне.	Акробатическая связка.	
2.8.	Изучение элементов на перекладине и бревне.	упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне.		
2.9.	Изучение элементов на перекладине и бревне	упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне.	Поднимание туловища из положения сидя	
2.10.	Висы, упоры, упражнения в равновесии.	упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне.		
2.11.	Висы, упоры, упражнения в равновесии.	упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне.	Комбинации на перекладине и бревне.	
2.12.	Висы, упоры, упражнения в равновесии.	упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне.	Упражнение на пресс (1 мин.)	
2.13.	Изучение опорного прыжка	упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного		

		прыжка.		- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;	
2.14.	Изучение опорного прыжка	упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка.		- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.	
2.15.	Изучение опорного прыжка.	упражнения в парах, изучение опорного прыжка.	Комбинации на брусках.	- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
2.16.	Изучение элементов на брусках.	упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка.	Опорный прыжок.	<u>Коммуникативные:</u>	
2.17.	Изучение техники лазанья по канату в три приема.	Круговая тренировка, совершенствование изученных комбинаций, лазанье по наклонной скамейке, по канату в два, три приема.			
2.18.	Закрепление техники лазанья по канату в три приема.	Круговая тренировка, совершенствование изученных комбинаций, лазанье по наклонной скамейке, по канату в два, три приема, без помощи ног.	Лазанье по канату в три приема, без помощи ног(ю)		
2.19.	Изучение элементов на брусках. Многоборье ГТО.	упражнения на растягивание, с предметами, совершенствование опорного прыжка. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.			
2.20.	Изучение элементов на брусках. Многоборье ГТО.	упражнения на растягивание, с предметами, совершенствование опорного прыжка. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.			
Раздел № 3 - Спортивные игры (40 часов)					
3.1.	<u>Баскетбол:</u> Вводный урок.	инструктаж по Т.Б.; совершенствование ведения, передач, поворотов, заслонов; игра.			
3.2.	Изучение ловли и передачи мяча.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Челночный бег 3 X 10 м.	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели	декабрь – январь, март - апрель
3.3.	Изучение ловли и передачи мяча.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Ведение на скорость.		

3.4.	Изучение ловли и передачи мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.		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 партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение,
3.5.	Изучение броска мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Ведение с изменением направления.	
3.6.	Изучение броска мяча	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.		
3.7.	Изучение броска мяча	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Передачи в тройках.	
3.8.	Изучение броска мяча	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	Ведения два шага бросок.	
3.9.	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	Штрафной бросок.	
3.10.	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	Точковые броски.	
3.11.	Тактические действия.	совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника заслонов.	
3.12.	Тактические действия.	совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Комбинированное упражнение	
3.13.	Тактические действия.	совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Комбинированное упражнение	
3.14	<u>Волейбол:</u> Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и	Челночный бег 10 X 10 м.	

		снизу.		включающее установление причинно-следственных связей. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
3.15	Передача и приём мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.		
3.16	Передача и приём мяча	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Бег 20 м.	
3.17	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Приём мяча сверху над собой.	
3.18	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Упражнение на пресс (30 сек).	
3.19	Подача мяча.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.	Прыжок вверх.	
3.20	Подача мяча.	изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий.	Передачи в парах на месте.	
3.21	Тактические действия.	изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий.	Передачи в парах в движении.	
3.22	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование	Техника приёма подачи.	

		тактических действий.	
3.23	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	
3.24	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	
3.25	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника подачи.
3.26	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника подачи.
3.27.	<u>Футбол:</u> Техника перемещений и остановок	правила игры в мини-футбол, изучение основных приемов перемещений и остановок в футболе	
3.28.	Изучение техники ударов по мячу и остановка мяча.	изучение техники удара по мячу внутренней стороной стопы, внешней и внутренней частью подъема,	
3.29.	Закрепление техники ударов по мячу и остановка мяча.	совершенствование техники ударов по мячу внутренней стороной стопы, внешней и внутренней частью подъема	Ведение мяча правой левой ногой.
3.30.	Изучение ведения мяча и обводка.	изучение комбинаций элементов перемещений и владения мячом.	
3.31.	Изучение ведения мяча и обводка.	комплексное развитие физических качеств	
3.32.	Техника удара по воротам..	комплексное развитие физических качеств	
3.33.	Учебная игра в мини футбол	комплексное развитие физических качеств	Удары по воротам с 6 м.
3.34.	Учебная игра в мини футбол.	комплексное развитие физических качеств	
3.35.	Учебная игра в мини футбол.	комплексное развитие физических качеств	
3.36.	<u>Гандбол:</u> Изучить правила и основные приемы	Изучение способов приемов, передачи мяча, учебная игра по	

	игры в гандбол.	упрощенным правилам			
3.37.	Закрепление основных приемов игры в гандбол	совершенствование способов приема, передачи мяча, ведение и передача, учебная игра по упрощенным правилам	Ведение мяча с изменением направления		
3.38	Закрепление основных приемов игры в гандбол	совершенствование способов приема, передачи мяча, ведение и передача, учебная игра по упрощенным правилам			
3.39.	Учебная игра в гандбол		Удары по воротам с 8 м		
3.40	Учебная игра в гандбол				
Раздел № 4 - Лыжная подготовка (18 часов).					
4.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке	; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.		<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	февраль – март.
4.2-4.3	Повороты.	одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.		<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных	
4.4-4.5	Повороты, лыжные ходы.	одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	Техника бесшажного хода		
4.6-4.7	Повороты, лыжные ходы.	одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	Техника одновременно одношажного хода.		
4.8-4.9	Спуски и подъёмы.	прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.			
4.10	Спуски и подъёмы.	прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	Прохождение дистанции 3000 м.		
4.11-4.12	Повороты в движении.	прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	Прохождение дистанции 5000 м.		

февраль – март.

4.13-4.14	Повороты в движении.	прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	Техника спусков и подъёмов.	характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
4.15-4.16	Попеременный двухшажный ход	прохождение дистанции, совершенствование лыжных ходов.	Техника перехода с хода на ход.	
4.17	Попеременный двухшажный ход. Многоборье ГТО.	прохождение дистанции, совершенствование лыжных ходов. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	Техника поворотов в движении.	
4.18	Попеременный двухшажный ход. Многоборье ГТО.	прохождение дистанции, совершенствование лыжных ходов. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	Техника попеременный двухшажный ход	

Итого: 108 часов

**Календарно-тематическое планирование.
11 класс.**

№ п/п	тема урока	элементы содержания	текущий и промежуточный	УУД	сроки
-------	------------	---------------------	-------------------------	-----	-------

			контроль	
Раздел № 1 - Лёгкая атлетика (30 часа).				
1.1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике, профилактика травматизма.	инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения.		<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
1.2.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах.	Челночный бег 3*10 м	
1.3.	Бег в равномерном темпе.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением.		
1.4.	Изучение техники эстафетного бега с передачей палочки.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, эстафета 5*150 м с передачей эстафетной палочки	Бег 100 м.	
1.5.	Разучивание техники передачи эстафетной палочки	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, эстафета 5*150 м с передачей эстафетной палочки, закрепить эстафетный бег.	Бег 1000 м.	
1.6.	Закрепление техники эстафетного бега 6*200м	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.		
1.7.	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон.	Закрепить эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, ускорения 3* 100 м	Техника низкого старта	
1.8.	Полоса препятствий.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением.	Кросс 2000 м	
1.9.	Бег в медленном темпе 11 мин.	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.		
1.10.	Изучение метания мяча на дальность.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением.	.	
1.11.	Изучение метания гранаты на дальность.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, метание мяча	Кросс 3000 м.	
1.12.	Закрепление техники метания гранаты на дальность	кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, совершенствование техники метания.	Метание гранаты на дальность	

сентябрь, май

1.13.	Изучение высокого старта.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания			
1.14.	Кроссовая подготовка	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания	Кросс 5000 м.		
1.15.	Совершенствование высокого старта.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания	Метание мяча с разбега на дальность.		
1.16.	Изучение прыжка в длину.	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.			
1.17.	Изучение прыжка в длину.	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.			
1.18.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания.	Прыжок в длину с места.		
1.19.	Изучение прыжка в высоту.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.			
1.20.	Изучение прыжка в высоту.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	Прыжки через скакалку (1 мин).		
1.21.	Изучение прыжка в высоту.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.			
1.22.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.		
1.23.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	Кросс 3000 м.		
1.24.	Изучение метания мяча в цель.	прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.			
1.25.	Изучение метания	бег в равномерном	Прыжок в длину		

	мяча в цель.	темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	с места.		
1.26.	Изучение метания мяча в цель.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.			
1.27.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	Прыжки через скакалку (2 мин).		
1.28.	Закрепление навыков прыжка в длину с места.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка	Метание в цель.		
1.29.	Бег в равномерном темпе. Многоборье ГТО.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.			
1.30.	Бег в равномерном темпе. Многоборье ГТО.	кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.			

Раздел № 2 - Гимнастика (20 часов)

2.1.	Вводный урок.	инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.		<u>Регулятивные:</u> - 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 цели и задачи, совместных с	октябрь – ноябрь
2.2.	Изучение акробатики.	упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики.			
2.3.	Изучение акробатики.	упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики.	Наклон вперёд из положения сидя.		
2.4.	Изучение акробатики.	упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц,	Вис на перекладине.		

		изучение акробатики.		другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.5.	Закрепление изученных акробатических элементов.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на перекладине и бревне.		- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
2.6.	Изучение элементов на перекладине и бревне.	совершенствование акробатических упражнений; упражнения круговой тренировки; изучение упражнений на перекладине и бревне.	Подтягивания.	- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
2.7.	Изучение элементов на перекладине и бревне.	упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне.	Акробатическая связка.	- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
2.8.	Изучение элементов на перекладине и бревне.	упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне.		<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
2.9.	Изучение элементов на перекладине и бревне	упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне.	Поднимание туловища из положения сидя	- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
2.10.	Висы, упоры, упражнения в равновесии.	упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне.		- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-
2.11.	Висы, упоры, упражнения в равновесии.	упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне.	Комбинации на перекладине и бревне.	
2.12.	Висы, упоры, упражнения в равновесии.	упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне.	Упражнение на пресс (1 мин.)	
2.13.	Изучение опорного прыжка	упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка.		
2.14.	Изучение опорного прыжка	упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка.		

		прыжка.		<p>следственных связей;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>	
2.15.	Изучение опорного прыжка.	упражнения в парах, изучение опорного прыжка.	Комбинации на брусках.		
2.16.	Изучение элементов на брусках.	упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка.	Опорный прыжок.		
2.17.	Изучение техники лазанья по канату в три приема.	Круговая тренировка, совершенствование изученных комбинаций, лазанье по наклонной скамейке, по канату в два, три приема.			
2.18.	Закрепление техники лазанья по канату в три приема.	Круговая тренировка, совершенствование изученных комбинаций, лазанье по наклонной скамейке, по канату в два, три приема, без помощи ног.	Лазанье по канату в три приема, без помощи ног(ю)		
2.19.	Изучение элементов на брусках. Многоборье ГТО.	упражнения на растягивание, с предметами, совершенствование опорного прыжка. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.			
2.20.	Изучение элементов на брусках. Многоборье ГТО.	упражнения на растягивание, с предметами, совершенствование опорного прыжка. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.			
Раздел № 3 - Спортивные игры (40 часов)					
3.1.	<u>Баскетбол:</u> Вводный урок.	инструктаж по Т.Б.; совершенствование ведения, передач, поворотов, заслонов; игра.			декабрь – январь; март - апрель
3.2.	Изучение ловли и передачи мяча.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Челночный бег 3 X 10 м.	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и	
3.3.	Изучение ловли и передачи мяча.	совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	Ведение на скорость.		
3.4.	Изучение ловли и передачи мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.			
3.5.	Изучение броска	упражнения круговой	Ведение с		

	мяча.	тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	изменением направления.	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p>
3.6.	Изучение броска мяча	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.		
3.7.	Изучение броска мяча	упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	Передачи в тройках.	
3.8.	Изучение броска мяча	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	Ведения два шага бросок.	
3.9.	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	Штрафной бросок.	
3.10.	Тактические действия.	совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	Точковые броски.	
3.11.	Тактические действия.	совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Техника заслонов.	
3.12.	Тактические действия.	совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Комбинированное упражнение	
3.13.	Тактические действия.	совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	Комбинированное упражнение	
3.14	<u>Волейбол:</u> Передача и приём мяча.	упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.	Челночный бег 10 X 10 м.	
3.15	Передача и приём мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и		

		снизу на месте и в движении.		Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
3.16	Передача и приём мяча	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Бег 20 м.	
3.17	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Приём мяча сверху над собой.	
3.18	Подача мяча.	изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Упражнение на пресс (30 сек).	
3.19	Подача мяча.	совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.	Прыжок вверх.	
3.20	Подача мяча.	изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий.	Передачи в парах на месте.	
3.21	Тактические действия.	изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий.	Передачи в парах в движении.	
3.22	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника приёма подачи.	
3.23	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.		

3.24	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.			
3.25	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника подачи.		
3.26	Тактические действия.	совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	Техника подачи.		
3.27.	<u>Футбол:</u> Техника перемещений и остановок	правила игры в мини-футбол, изучение основных приемов перемещений и остановок в футболе			
3.28.	Изучение техники ударов по мячу и остановка мяча.	изучение техники удара по мячу внутренней стороной стопы, внешней и внутренней частью подъема,			
3.29.	Закрепление техники ударов по мячу и остановка мяча.	совершенствование техники ударов по мячу внутренней стороной стопы, внешней и внутренней частью подъема	Ведение мяча правой левой ногой.		
3.30.	Изучение ведения мяча и обводка.	изучение комбинаций элементов перемещений и владения мячом.			
3.31.	Изучение ведения мяча и обводка.	комплексное развитие физических качеств			
3.32.	Техника удара по воротам..	комплексное развитие физических качеств			
3.33.	Учебная игра в мини футбол	комплексное развитие физических качеств	Удары по воротам с 6 м.		
3.34.	Учебная игра в мини футбол.	комплексное развитие физических качеств			
3.35.	Учебная игра в мини футбол.	комплексное развитие физических качеств			
3.36.	<u>Гандбол:</u> Изучить правила и основные приемы игры в гандбол.	Изучение способов приемов, передачи мяча, учебная игра по упрощенным правилам			
3.37.	Закрепление основных приемов игры в гандбол	совершенствование способов приема, передачи мяча, ведение и передача, учебная игра по упрощенным	Ведение мяча с изменением направления		

		правилам			
3.38	Закрепление основных приемов игры в гандбол	совершенствование способов приема, передачи мяча, ведение и передача, учебная игра по упрощенным правилам			
3.39.	Учебная игра в гандбол		Удары по воротам с 8 м		
3.40	Учебная игра в гандбол				
Раздел № 4 - Лыжная подготовка (12 часов).					
4.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке	; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное
4.2	Повороты.	одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.			
4.3	Повороты, лыжные ходы.	одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	Техника бесшажного хода		
4.4	Повороты, лыжные ходы.	одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	Техника одновременно одношажного хода.		
4.5	Спуски и подъёмы.	прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.			
4.6	Спуски и подъёмы.	прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	Прохождение дистанции 3000 м.		
4.7	Повороты в движении.	прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	Прохождение дистанции 5000 м.		
4.8	Повороты в движении.	прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	Техника спусков и подъёмов.		

февраль – март.

4.9	Попеременный двухшажный ход	прохождение дистанции, совершенствование лыжных ходов.	Техника перехода с хода на ход.	взаимодействие в группе.	
4.10	Попеременный двухшажный ход. Многоборье ГТО.	прохождение дистанции, совершенствование лыжных ходов. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	Техника поворотов в движении.		
4.11-4.12.	Попеременный двухшажный ход. Многоборье ГТО.	прохождение дистанции, совершенствование лыжных ходов. Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	Техника попеременный двухшажный ход		