Комитет администрации Первомайского района по образованию

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Журавлихинская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  Педагогическим советом школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 | «СОГЛАСОВАНО»  Заместитель директора по УВР МКОУ «Журавлихинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Винокурова Т.Б.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 | **«**УТВЕРЖДАЮ**»**  Директор МКОУ «Журавлихинская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гусихина В.В.  Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2013 |

Рабочая программа по Физической культуре 10-11 класса

Ступень основного (общего) образования

базовый уровень

Рабочая программа по Физической культуре 10-11классы составлена **в соответствии**  с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта для основного общего образования по Физической культуре **и на основе авторской программы.**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2008 г.,

Составитель: Анищенко Алексей Владимирович.

Учитель физической культуры

Первая квалификационная категория

Период реализации программы: 2013-2014 учебный год

2013

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по Физической культуре 10-11 класс составлена **в соответствии** с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта для основного общего образования по Физической культуре **и на основе авторской программы.**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2008 г.,

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 35 учебные недели в год.В связи с тем, что 35 учебных недель авторская программа рассчитана на 34 недели к программе добавляется 3 часа.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, элементы единоборств, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. На уроках физической культуры

В 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования.

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

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 физиологической 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 (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

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 психической регуляции.

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.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( В процессе урока)**

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности . Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы

релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью . Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплекс упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по

анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности .

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

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** **с прикладно-ориентированной физической подготовкой**  (В процессе урока)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой . Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий

в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики:** совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях

(на материале основной школы).

10 класс. Юноши. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Опорные прыжки через коня в длину; висы и упоры – подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Акробатика – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на голове и руках; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Строевые команды, приемы- повороты в движении кругом.

10 класс. Девушки . Упражнение в равновесии – прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь. Висы и упоры – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног висы углом.

Акробатика – сед углом; стоя на коленях наклоны назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки – опорный прыжок через козла ноги врозь; через коня в ширину с разбега под углом с поворотом 90, 180 градусов.

11 класс. Юноши. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке .Опорные прыжки- прыжок ноги врозь( конь в длину).Висы и упоры- подъём силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.

Акробатика – комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150 – 180см.

Строевые команды, приемы (юноши). Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Легкая атлетика:** Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

**Лыжная подготовка:** Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения(юноши специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

**Спортивные игры:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Элементы единоборств:** Совершенствование индивидуальной техники в в элементах единоборств (на материале основной школы).

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности** (в процессе урока).

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовке (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

**Формы и средства контроля.**

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

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

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физичес- | Контрольное | Воз- | Уровень | | | | | |
| п/п | кие спо- | упражнение | раст, | Юноши | | |  | Девушки |  |
|  | собности | (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
|  | ные |  | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Коорди- | Челночный | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
|  | национные | бегЗхЮм, с | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в дли- | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
|  | силовые | ну с места, см | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносли- | 6-минутный | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
|  | вость | бег, м | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
|  |  | из положе- | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | ния стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
|  |  | на высокой пе- | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса, кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (юноши), |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой пе- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз (де- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вушки) |  |  |  |  |  |  |  |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Класс 10 | Класс 11 |
|  |  | Количество часов. |  |
|  |  |
| 1 | **Базовая часть** | **87** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры | 3 | 3 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 4 | 4 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 8 | 8 |
|  | Итого |  |  |

***Учебно-тематическое планирование 10 класс.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в теме | ***Тема урока 10 класса*** | | **Элементы содержания** | Средства обучения в том числе ИКТ |
|  |  | **Легкая атлетика 13ч** | | | |
| 1 | 1 | Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 2 | 2 | Низкий старт. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения |
| 3 | 3 | Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям. бег 30м | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 4 | 4 | Высокий старт, бег с ускорением, финиширование. | Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения |
| 5 | 5 | Высокий старт, бег по дистанции, круговая эстафета. | Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 6 | 6 | **Бег на результат 100м.** | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Основная группа: Мальчики: «5» – 14.2с.; «4» – 14.5с. ; «3» – 15.0с.. Девочки: «5» – 16.0с.; «4» – 16.5с.; «3»-17.0с..Подготовительная группа на балл оценка выше, специальная мед.группы: без учета времени | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 7 | 7 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 8 | 8 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 9 | 9 | Прыжок в длину с11-13 беговых шагов, отталкивание. | Прыжок  в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 10 | 10 | **Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.** | Прыжок  в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: 440-420-390; девочки 340-320-310см. Оценка техники метания мяча. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 11 | 11 | Кросс до 20-25 минут. Метание гранаты. | Равномерный бег *(20-15 мин).* Бег в гору. Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносли­вости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 12 | 12 | Метание гранаты.  Челночный бег 3-10м | Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносли­вости. Челночный бег 3-10м | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 13 | 13 | Бег 2000м.,(д) 3000м.,(м), | Бег на результат 1500 м. (д.), 2000м. (м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
|  |  | **Спортивные игры волейбол 8ч** | | | |
| 14 | 1 | Техника передвижение игрока. Правила игры. Т.Б.на занятиях волейболом | Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 15 | 2 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 16 | 3 | **Оценка техники приема и передачи мяча**. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 17 | 4 | Варианты подачи мяча. | Стойки и передвижения игрока. Варианты подачи мяча. Подача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 18 | 5 | Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 19 | 6 | Блокирование наподдающих ударов.(одиночное в вдвоем, страховка. | Нападающий удар при встречных передачах. Оценка техники нападающего удара блокирование наподдающих ударов. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 20 | 7 | Тактические действия в нападении и защите. | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 21 | 8 | **Оценка техники владения мячом, блокирование наподдающих ударов** | Оценка техники владения мячом,блокирование наподдающих ударов Игра по упрощенным правилам. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 10ч** | | | |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе | Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 23 | 2 | Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 24 | 3 | Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической скамейке. | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 25 | 4 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). | Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 26 | 5 | Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице. | Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 27 | 6 | **Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом.** | Оценка техники выполнение подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание на результат. Мальчики: «5»-10р.; «4»-8р.; «3»-6р. Девочки: «5»- 16р.; «4»-12р., «3»-8р. Из положения вис лежа (низкая перекладина). | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 28 | 7 | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь через коня 115-120см (м.) Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 29 | 8 | ОРУ в движении и с предметами. | ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 30 | 9 | Опорный прыжок | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.) ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 31 | 10 | О. Р. У. с гантелями 5-8кг гирями 16-24кг | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. с гантелями 5-8кг гирями 16-24кг | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Элементы единоборств 9ч** | | | |
| 32 | 1 | Т. Б. на занятиях элементами единоборств. Стойки передвижения в стойке. | Стойка и передвижения Т. Б. на занятиях. Виды единоборств, правила поведения во время занятий. Подготовка мест занятий. Ору на силу. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 33 | 2 | Захваты рук и туловища. | Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке.  Игра «Сила и ловкость» ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 34 | 3 | Освобождение от захвата. | Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Бобра двое против двоих. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 35 | 4 | Удар кулаком. Освобождение от захвата. | Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Удар кулаком. Освобождение от захвата. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 36 | 5 | Защита от удара кулаком. | Защита от удара кулаком. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Развитие координационных кондиционных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 37 | 6 | Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу. | Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. развитие координационных кондиционных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 38 | 7 | Упражнения на овладение приемами страховки. | Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке.  Игра «Выталкивание из круга»ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 39 | 8 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координа­ционных способностей | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 40 | 9 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. на силу. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координа­ционных способностей | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 8ч** | | | |
| 41 | 1 | О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б. | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запре­щенное движение» | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 42 | 2 | Из упора присев, стойка на руках и голове (м). | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 43 | 3 | Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (д). | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 44 | 4 | Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см. | Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см (м.)сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках(д). Развитие координационных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 45 | 5 | Стойка на руках с помощью. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 46 | 6 | **Оценка техники выполнения акробатических элементов.** | Оценка техники выполнения акробатических элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 47 | 7 | Кувырок назад через стойку на руках с помощью. | Кувырок назад через стойку на руках с помощью. О.Р.У. в парах. Развитие координа­ционных способностей | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 48 | 8 | О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание. | О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координа­ционных способностей и гибкости. Подтягивание. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
|  |  | **Лыжная подготовка 26ч** | | | |
| 49 | 1 | Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении. | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 50 | 2 | Попеременный четырехшажный ход | Попеременный четырехшажный ход.Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 51 | 3 | Переход с одновременные ходов на попеременные. | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 52 | 4 | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. | Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км. Стартовый вариант. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 53 | 5 | Одновременный бесшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 54 | 6 | Повороты переступанием. | Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком. . Развитие силовых способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 55 | 7 | Прохождение дистанции 3 км. | Провести прикидку на дистанцию 4 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 4 км. . Развитие выносливости. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 56 | 8 | Поворот на месте махом. | Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 4 км. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 57 | 9 | Подъем в гору скользящим шагом. | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 58 | 10 | Полуконьковый ход. | Прохождение дистанции 3000 м.  Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 59 | 11 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 6 км Развитие выносливости. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 60 | 12 | Коньковый ход. Совершенствовать технику. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Совершенствовать технику.Прохождение дист. до 3000 м | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 61 | 13 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 62 | 14 | Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. конькового хода. | Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием. Развитие выносливости. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 63 | 15 | Преодоление контруклона. | Техника Преодоление контруклона. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 64 | 16 | Прохождение дистанции 5 км. Ускорен. 4 х 100 м. | Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 65 | 17 | Прохождение дистанции на время. | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов. Игра остановка рывком. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 66 | 18 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. Игра с горки на горку. Развитие выносливости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 67 | 19 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Техника перехода. . Развитие силовых способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 68 | 20 | Поворот на месте махом. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 69 | 21 | Объезд препятствий при спуске с горы. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы. Игра « Гонка с выбыванием.»Первая помощь при травмах и обморожениях. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 70 | 22 | Спуски, подъёмы. Торможение, повороты. | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м.Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Игра с горки на горку. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 71 | 23 | Прохождение дистанции на время. | Соревнования на дистанции 5 км – девочки и 6 км – мальчики. Техника катания с горок. Поворот махом. Техника катания с горок. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 72 | 24 | Прохождение дистанции до 6 км. | Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. Развитие выносливости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 73 | 25 | Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 х 300. | Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 х 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 74 | 26 | Совершенствование техники конькового хода. | Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Спортивные игры баскетбол 8ч** | | | |
| 75 | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 76 | 2 | Ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 77 | 3 | Варианты ловли и передачи мяча. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 78 | 4 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 79 | 5 | Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание). | Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание). | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 80 | 6 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 81 | 7 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 82 | 8 | Быстрый прорыв. Сочетание приемов. | Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2).Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Спортивные игры футбол 8ч** | | | |
| 83 | 1 | Стойка игрока, перемещение в стойке. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд.  Эс­тафеты. Игра по упрощенным правилам. Тех­ника безопасности | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 84 | 2 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Развитие координационных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 85 | 3 | Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 86 | 4 | Удары по летящему мячу. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по летящему мячу. внешней стороной подъема, носком, срединой лба( по летящему мячу). Остановка мяча. Развитие выносливости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 87 | 5 | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С пассивным сопротивлением защитника. Развитие выносливости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 88 | 6 | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).. Правила игры в футбол. стопы и подъёма. Развитие выносливости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 89 | 7 | Комбинация из освоенных элементов. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 90 | 8 | Игра по упрощенным правилам. | Игра упрощенным правилам. . Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол. . Позиционное нападение с изменением позиций. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Легкая атлетика 12ч** | | | |
| 91 | 1 | Низкий старт. Стартовый разгон. | Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 92 | 2 | Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 93 | 3 | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 94 | 4 | Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 95 | 5 | **Бег на результат 100 метров. Эстафеты.** | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафетный бег | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 96 | 6 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 97 | 7 | Метание гранаты.  **Челночный бег 3-10м.** | Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Челночный бег 3-10м. Развитие выносли­вости. Челночный бег 3-10м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 98 | 8 | **Метание гранаты.**  **на результат.** | Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносли­вости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 99 | 9 | Бег 30, 100 метров с высокого старта. Встречная эстафета | Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 100 | 10 | Бег 30м. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 101 | 11 | Оценка техники прыжка в длину с разбега | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 102 | 12 | Бег 2000м.,(д) 3000м.,(м), | Бег 2000м. мальчики, 1500м. девочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Резервное время кроссовая подготовка. 3ч** | | | |
| 103 | 1 | Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий | Равномерный бег *(20 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминоло­гия кроссового бега | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 104 | 2 | Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий | Равномерный бег *(25 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 105 | 3 | **Длительный бег до 25 минут, кросс бег с препятствиями.** | Длительный бег до 25 минут, кросс бег с препятствиями.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мальчики 16.00 мин., девочки 19.00 минут. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Всего 105 ч** |  | |  |

**Учебно-тематическое планирование 11 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в теме | ***Тема урока 11 класса*** | | **Элементы содержания** | Средства обучения в том числе ИКТ |
|  |  | **Легкая атлетика 13ч** | | | |
| 1 | 1 | Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 2 | 2 | Низкий старт. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения |
| 3 | 3 | Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям. бег 30м | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 4 | 4 | Высокий старт, бег с ускорением, финиширование. | Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения |
| 5 | 5 | Высокий старт, бег по дистанции, круговая эстафета. | Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 6 | 6 | **Бег на результат 100м.** | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Основная группа: Мальчики: «5» – 14.5с.; «4» – 14.9с. ; «3» – 15.5с.. Девочки: «5» – 16.5с.; «4» – 17.0с.; «3»-17.8с..Подготовительная группа на балл оценка выше, специальная мед.группы: без учета времени | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 7 | 7 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 8 | 8 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 9 | 9 | Прыжок в длину с11-13 беговых шагов, отталкивание. | Прыжок  в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 10 | 10 | **Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.** | Прыжок  в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: 420-400-380; девочки 380-360-340см. Оценка техники метания мяча. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 11 | 11 | Кросс до 20-25 минут. Метание гранаты. | Равномерный бег *(20-15 мин).* Бег в гору. Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносли­вости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 12 | 12 | Метание гранаты.  Челночный бег 3-10м | Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносли­вости. Челночный бег 3-10м | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 13 | 13 | Бег 2000м.,(д) 3000м.,(м), | Бег на результат 1500 м. (д.), 2000м. (м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
|  |  | **Спортивные игры волейбол 8ч** | | | |
| 14 | 1 | Техника передвижение игрока. Правила игры. Т.Б.на занятиях волейболом | Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 15 | 2 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 16 | 3 | **Оценка техники приема и передачи мяча**. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 17 | 4 | Варианты подачи мяча. | Стойки и передвижения игрока. Варианты подачи мяча. Подача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 18 | 5 | Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 19 | 6 | Блокирование наподдающих ударов.(одиночное в вдвоем, страховка. | Нападающий удар при встречных передачах. Оценка техники нападающего удара блокирование наподдающих ударов. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 20 | 7 | Тактические действия в нападении и защите. | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 21 | 8 | **Оценка техники владения мячом, блокирование наподдающих ударов** | Оценка техники владения мячом,блокирование наподдающих ударов Игра по упрощенным правилам. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 10ч** | | | |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ТБ на уроках гимнастики. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 23 | 2 | Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 24 | 3 | Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической скамейке. | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 25 | 4 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). | Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 26 | 5 | Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице. | Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 27 | 6 | **Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом.** | Оценка техники выполнение подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание на результат. Мальчики: «5»-12р.; «4»-10р.; «3»-6р. Девочки: «5»- 16р.; «4»-12р., «3»-8р. Из положения вис лежа (низкая перекладина). | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 28 | 7 | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь через коня 115-120см (м.) Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 29 | 8 | ОРУ в движении и с предметами. | ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Прыжок ноги врозь через коня 120-125см (м.) Прыжок боком (д). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 30 | 9 | Опорный прыжок | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 31 | 10 | О. Р. У. с гантелями 5-8кг гирями 16-24кг | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. с гантелями 5-8кг гирями 16-24кг | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Элементы единоборств 9ч** | | | |
| 32 | 1 | Т. Б. на занятиях элементами единоборств. Стойки передвижения в стойке. | Стойка и передвижения Т. Б. на занятиях. Виды единоборств, правила поведения во время занятий. Подготовка мест занятий. Ору на силу. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 33 | 2 | Захваты рук и туловища. | Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке.  Игра «Сила и ловкость» ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 34 | 3 | Освобождение от захвата. | Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Бобра двое против двоих. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 35 | 4 | Удар кулаком. Освобождение от захвата. | Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Удар кулаком. Освобождение от захвата. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 36 | 5 | Защита от удара кулаком. | Защита от удара кулаком. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Развитие координационных кондиционных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 37 | 6 | Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу. | Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. развитие координационных кондиционных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 38 | 7 | Упражнения на овладение приемами страховки. | Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке.  Игра «Выталкивание из круга»ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 39 | 8 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координа­ционных способностей | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 40 | 9 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. на силу. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координа­ционных способностей | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 8ч** | | | |
| 41 | 1 | О. Р. У. на силу. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запре­щенное движение» | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 42 | 2 | Из упора присев, стойка на руках и голове (м). | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 43 | 3 | Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (д). | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 44 | 4 | Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см. | Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см (м.)сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках(д). Развитие координационных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 45 | 5 | Стойка на руках с помощью. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 46 | 6 | **Оценка техники выполнения акробатических элементов.** | Оценка техники выполнения акробатических элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 47 | 7 | Кувырок назад через стойку на руках с помощью. | Кувырок назад через стойку на руках с помощью. О.Р.У. в парах. Развитие координа­ционных способностей | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 48 | 8 | О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание. | О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координа­ционных способностей и гибкости. Подтягивание. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
|  |  | **Лыжная подготовка 26ч** | | | |
| 49 | 1 | Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении. | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 50 | 2 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 51 | 3 | Переход с одновременные ходов на попеременные. | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 52 | 4 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Техника перехода. . Развитие силовых способностей. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 53 | 5 | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. | Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км. Стартовый вариант. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 54 | 6 | Одновременный бесшажный ход. Лидирование. | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 55 | 7 | Повороты переступанием. Распределение сил на дистанцию. | Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком. Распределение сил на дистанцию. Развитие силовых способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 56 | 8 | Прохождение дистанции 3 км. | Провести прикидку на дистанцию 4 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 4 км. . Развитие выносливости. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 57 | 9 | Поворот на месте махом.  Обгон. | Техника обгона. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 4 км. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 58 | 10 | Подъем в гору скользящим шагом. | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 59 | 11 | Полуконьковый ход. Финиширование. | Прохождение дистанции 3000 м.  Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Финиширование. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 60 | 12 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 6 км Развитие выносливости. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 61 | 13 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 62 | 14 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 63 | 15 | Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. конькового хода. | Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием. Развитие выносливости. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 64 | 16 | Преодоление контруклона. | Техника Преодоление контруклона. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 65 | 17 | Прохождение дистанции 5 км. Ускорен. 4 х 100 м. | Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 66 | 18 | Прохождение дистанции на время. | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 5 км. Техника лыжных ходов. Игра остановка рывком. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 67 | 19 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. Игра с горки на горку. Развитие выносливости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 68 | 20 | Поворот на месте махом. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом. | | Плакаты. Информационно- коммуникационные средства.  Технические средства обучения |
| 69 | 21 | Объезд препятствий при спуске с горы. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы. Игра « Гонка с выбыванием.»Первая помощь при травмах и обморожениях. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 70 | 22 | Спуски, подъёмы. Торможение, повороты. | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м.Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Игра с горки на горку. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 71 | 23 | Прохождение дистанции на время. | Соревнования на дистанции 5 км – девочки и 8 км – мальчики. Техника катания с горок. Поворот махом. Техника катания с горок. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 72 | 24 | Прохождение дистанции до 6 км. | Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. Развитие выносливости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 73 | 25 | Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 х 300. | Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 х 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 74 | 26 | Совершенствование техники конькового хода. | Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Спортивные игры баскетбол 8ч** | | | |
| 75 | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 76 | 2 | Ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 77 | 3 | Варианты ловли и передачи мяча. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 78 | 4 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 79 | 5 | Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание). | Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание). | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 80 | 6 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 81 | 7 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 82 | 8 | Быстрый прорыв. Сочетание приемов. | Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2).Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Спортивные игры футбол 8ч** | | | |
| 83 | 1 | Стойка игрока, перемещение в стойке. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд.  Эс­тафеты. Игра по упрощенным правилам. Тех­ника безопасности | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 84 | 2 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Развитие координационных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 85 | 3 | Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 86 | 4 | Удары по летящему мячу. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по летящему мячу. внешней стороной подъема, носком, срединой лба( по летящему мячу). Остановка мяча. Развитие выносливости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 87 | 5 | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С пассивным сопротивлением защитника. Развитие выносливости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 88 | 6 | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).. Правила игры в футбол. стопы и подъёма. Развитие выносливости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 89 | 7 | Комбинация из освоенных элементов. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 90 | 8 | Игра по упрощенным правилам. | Игра упрощенным правилам. . Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол. . Позиционное нападение с изменением позиций. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Легкая атлетика 12ч** | | | |
| 91 | 1 | Низкий старт. Стартовый разгон. | Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 92 | 2 | Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 93 | 3 | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 94 | 4 | Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 95 | 5 | **Бег на результат 100 метров. Эстафеты.** | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафетный бег | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 96 | 6 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 97 | 7 | Метание гранаты.  **Челночный бег 3-10м.** | Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Челночный бег 3-10м. Развитие выносли­вости. Челночный бег 3-10м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 98 | 8 | **Метание гранаты.**  **на результат.** | Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносли­вости. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 99 | 9 | Бег 30, 100 метров с высокого старта. Встречная эстафета | Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 100 | 10 | Бег 30м. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 101 | 11 | Оценка техники прыжка в длину с разбега | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 102 | 12 | Бег 2000м.,(д) 3000м.,(м), | Бег 2000м. мальчики, 1500м. девочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Резервное время кроссовая подготовка. 3ч** | | | |
| 103 | 1 | Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий | Равномерный бег *(20 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминоло­гия кроссового бега | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 104 | 2 | Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий | Равномерный бег *(25 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
| 105 | 3 | **Длительный бег до 25 минут, кросс бег с препятствиями.** | Длительный бег до 25 минут, кросс бег с препятствиями.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мальчики 16.00 мин., девочки 19.00 минут. | | [Печатные пособия,](http://td-school.ru/index.php?page=571) спортивный инвентарь. ИКТ |
|  |  | **Всего 105 ч** |  | |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ**

**ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ПОЛНОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

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

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: 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 фазкультурно-оздоровательной 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; осуществштть 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся 10-11 классов по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными,

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенный в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складываются из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний. Учитывается темп ( динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени,) и индивидуальные особенности учащихся.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, сдвиги в физическом развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я п о б а з о в ы м с о с т а в л я ю щ и м физической подготовки учащихся:

I. Знания.

При оценивании знаний учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Для проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы( без вызова из строя), тестирование.

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

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный подход.

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

**III. Владение способами**

**и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.**

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

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

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

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

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

**Перечень учебно-методических средств обучения**

Список рекомендуемой литературы для учителя

*Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

*Лях В. И.* Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

*Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

*Лях В. И.* Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Видео материалы для демонстрации отдельных упражнений и разделов в физической культуры.

<http://sportom.ru/roliki-o-sporte>

**Лист коррекции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № приказа директора школы на основе которого внесены изменения в рабочую | Вид коррекции (совмещение, использование резерва) | Номера и темы уроков которые подверглись коррекции |
|  |  |  |