

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования городского округа Первоуральск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»

Рассмотрено на Педагогическом  
совете  
от 31.08.2020, протокол №1

Утверждено приказом директора  
МАОУ «СОШ №26» от 31.08.2020  
№427

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
10-11 классы

Первоуральск, 2020

## Пояснительная записка

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

В основу организации образовательного процесса в нашем общеобразовательном учреждении по учебному предмету «физическая культура» положены следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 года № 3266-1 (в ред. от 28.02.2012 года),
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
- Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887(о поэтапном переходе на ФГОС)
- «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от «08» июля 2014 г. № 575

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10 - 11 классов**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

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

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

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. 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* часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты

перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Чтобы провести **мониторинг физической подготовленности** занимающихся в 1 и 4 четвертях предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность в начале и конце учебного года.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

В связи с возрождением движения по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», на основании положения о комплексе ГТО в образовательных учреждениях городского округа Первоуральск и приказа № 394 — од от 28.10.10г. «МЛОХ СОУН 26?» были внесены изменения в рабочие программы по сдаче норм комплекса ГТО. Сдача нормативов Комплекса для учащейся молодежи является добровольной. К сдаче нормативов Комплекса допускаются учащиеся, имеющие справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра, посещающие уроки физической культуры. От сдачи нормативов Комплекса освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. На основании результатов контрольных сдач нормативов составляются учебные планы и организуется индивидуальная работа с учащимися по совершенствованию их физической подготовки.

К организации работы по сдаче нормативов Комплекса могут привлекаться местные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта, спортивные федерации, организации ДОСААФ РФ, ОГ ФСО «Юность России» и другие общественные организации.

Виды испытаний, входящие в Комплекс, могут включаться в программу соревнований для молодежи допризывного и призывного возрастов, проводимых органами исполнительной власти всех уровней и общественными организациями.

### **Общая характеристика предмета «Физическая культура».**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Необходимо нацелить учащихся на сдачу норм комплекса ГТО, развивая все основные двигательные способности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

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

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

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

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»: ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

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

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается при плохой ветреной погоде заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем. В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению за счет регионального или школьного компонента.

**Требования к результатам освоения обучающимися учебной программы по физической культуре:**

**Раздел «Знания о физической культуре» Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### ***Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## Раздел «Физическое совершенствование»

### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	28	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4	Легкая атлетика	24	24
1.5	Лыжная подготовка	16	16
1.6	Элементы единоборств		
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	18	18
2.1	Кроссовая подготовка	6	6
2.2	По выбору учителя, по углубленному изучению одного или	12	12

	нескольких видов спорта (Спортивные игры)		
Итого		102	102

### Легкая атлетика:

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на координационные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии и к сдаче норм ГТО.

### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.  Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с	Метание теннисного мяча и мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.  Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5



	<p>колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости Подготовка к сдаче норм ГТО	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p> <p>Организация и проведение самостоятельной разминки при различных видах физической деятельности. <i>Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемых Положением ВФСК ГТО.</i> Правила самостоятельного выполнения силовых упражнений и упражнений на выносливость. Структура построения самостоятельных занятий.</p> <p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложению. Основные методы самоконтроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями. <i>Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.</i></p>	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

**Гимнастика:**

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики:

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование ОРУ	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование ОРУ с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16), с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах

	штангой, гирей, гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

**Спортивные игры:** В 10—11 классах продолжается углубленное изучение уже двух спортивных игр. В нашей школе – это волейбол и баскетбол. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Программный материал по спортивным играм:

Основная направленность	10 – 11 классы
<b>Баскетбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
<b>Волейбол</b> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

**Лыжная подготовка:** Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью

преимущественно на среднепересеченной местности. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Программный материал по лыжной подготовке:**

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в 10 – 11 классах из расчета 3 часа в неделю – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся. В связи с возрождением движения по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», на основании положения о комплексе ГТО были внесены изменения в рабочие программы по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО в различные разделы программы. Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу-волейболу и кроссовой подготовке.

**Тематическое планирование.**

**Вариант №1**

**Условные обозначения форм урока по физической культуре**

**А) Тип урока:**

(В.У.) вводные уроки; (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом; (См.У.) смешанные уроки; (У.У.) учётные уроки; (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала

**Б) Методы ведения урока:**

(Ф.М.) фронтальный метод; (П.М.) поточный метод; (Пс.М.) посменный метод; (Г.М.) групповой метод; (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам		Формы контроля	Оснащённость урока	Домашнее задание
				10 класс	11 класс			
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		Фронтальный опрос	Тетрадь, инструкции по Т.Б	Запись контрольных нормативов
2	С.У. Ф.М.	Легкая атлетика  ОРУ (координация)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 600м (девочки), 800м. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	ОРУ без предмета
3	С.У. П.М.		Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка	ОРУ без предмета
4	С.У. Г.М.		ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Дозирование нагрузки при беге на короткие дистанции. Равномерный бег до 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО		Корректировка техники бега	Беговая дорожка
5	С.У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Техника бега по прямой. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров Совершенствование тройного прыжка.		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	
6	С.У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	Силовые упражнения
7	Н.У. Ф.М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	«Биомеханические основы техники бега на дальние дистанции»	Фронтальный опрос  Практическое	УП.	Комплекс силовых упражнений

				Техника финиширования. Бег на 60, 100 метров.	выполнение			
8	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР	Наклоны вниз из положения стоя	
9	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (гибкость, выносливость)	Развитие ОФК	Техника метательных движений (согласование работы рук и ног). Тест – 6 минутный бег. Тест – наклон вперед из положения стоя.	Фиксирование результатов	секундомер, ЖУР		
10	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Упражнения с гантелями	
11	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества, сила)	Развитие ОФК	Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут. Тестирование физической подготовленности: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	Фиксирование результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Сгибание рук в упоре лежа	
12	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения, шагов разбега	Прыжковая яма, рулетка	Прыжковая подготовка
				Дистанция 1,5 км. (девушки), 2 км (юноши). Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.				
13	С.У. И.М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег, метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	СБУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе. Техника метания гранаты.	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	Пресс за 1 минуту	
14	С.У. Пс.М.	Лёгкая атлетика (выносливость)		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Имитация метания гранаты с разбега. Дистанция 2 км и 3 км (юноши)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер	Тест на гибкость	
15	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (метание)	ТТД в лёгкой атлетике	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Длительный бег до 20 минут.	Корректировка техники метания	Сектор для метания,		

16	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прикладное значение л/а упражнений	Виды соревнований по л/а и рекорды	Корректировка техники челночного бега	Беговая дорожка, кубики, тетрадь	ОРУ для рук и плечевого пояса
				Варианты челночного бега. Метание гранаты 500-700 грамм				
17	С.У. П.М.	<b>Баскетбол</b>  - Знание требований безопасности при проведении занятий по баскетболу.	Основы техники безопасности  <i>16 //</i>	Т.Б. при игре в баскетбол. Особенности разминки перед игрой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника передач мяча на месте и в движении. Челночный бег 10 x10		Исправление технических ошибок.	мячи	Составить комплекс ОРУ для баскетболи ста
				Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок и поворотов. Техника передачи от головы. Ловля высоко летящих мячей в прыжке.				
18	С.У. Г.М. У.У.	- Знание терминологии и фундаментальных правил игры в баскетбол.	Совершенствован ие ловли и передач	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок и поворотов. Техника передачи от головы. Ловля высоко летящих мячей в прыжке.		Наблюдение за выполнением с выборочным оцениванием	мячи	
19-20	С.У. Г.М.			- Умение выполнять техничко- тактические действия правильно, без ошибок.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх			
		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола в движении . Игра.						
21-22	С.У. П.М.	- Заинтересованное участие всех занимающихся в игровой деятельности.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Круговая разминка. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.		Корректировка техники исполнения	Баскетбольн ая площадка, мячи	Сгибание рук в упоре лежа
23	У.У. П.М.		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование			
				ОРУ с мячом. Варианты бросков мяча в корзину с места и в движении. Игра. Терминология спортивной игры.				
24	Г.М. С.У.	- Развитие	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольн ая площадка, мячи	Силовые упражнени я
				Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Техника нападения быстрым				



- 25		прыгучести и специальной выносливости.		прорывом. Индивидуальная система защиты. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам				
26	С.У. И.М.		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Совершенствование	Корректировка техники и тактики игры	мячи	
27	С.У. Г.М.		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Совершенствов.	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Прыжки на скакалке
28	В.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейбол. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком).		Фронтальный опрос.  Практическое выполнение	тетрадь	Прыжковые упражнения
29 - 30	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Варианты техники приема и передач мяча. Передачи различные по расстоянию и высоте.		Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	ОРУ без предмета
31	С.У. И.М. Г.М.		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		Корректировка техники выполнения упражнений	Волейбольная площадка, мячи	
32	С.У. И.М. Г.М.	Приобретение игрового опыта.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию	Совершенствование	Дозировка индивидуальная Умение демонстрировать	Волейбольная площадка, мячи	Индивидуальная работа с мячом

				и высоте	технику		
33	С.У. И.М. П.М.	Правильный выбор места на площадке, умение подстраховать партнеров по команде.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Развитие волейбола в Свердловской области. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
34	С.У. И.М. П.М.		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Упражнения с гантелями
35 - 36	С.У. И.М. П.М.		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование прямого нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка.	Выборочное оценивание техники выполнения упражнений	Волейбольная площадка, мячи	Наклоны из положения стоя
37	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Инструктаж по технике безопасности: гимнастика. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	
38	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения	Упражнения с гимнастической стенкой. Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д). Подтягивание.	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Составление комплекса ОРУ
39	С.У. Г.М.		Теория. Акробатика.	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Юноши - кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. Прыжки на скакалке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Спортзал, маты	Упражнения на гибкость
40	Г.М. С.У.	Задачи:  1.Ознакомить с	Висы, упоры	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис	Корректировка техники исполнения, страховка	Маты, переклады - на	Составление акробатической

		нетрадиционными видами гимнастики, получившими широкое распространение в нашем городе.		согнувшись. <u>Прыжки на скакалке за 1 мин.</u>				комбинации	
41; 42	П.М. У.У.	2.Ознакомить с методикой составления гимнастических комплексов для самосовершенствования.	Развитие ОФК	<u>Нетрадиционные виды гимнастики: шейпинг, пилатес, бодибилдинг, йога, стретчинг.</u> ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. <u>Броски набивного мяча.</u>		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	Гимнаст. палки, маты	Комплекс упр. стретчинга	
43; 44	У.У. Пс.М.		Освоение опорных прыжков	ОРУ на осанку. Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату. Опорный прыжок (ноги врозь – Ю, прыжок углом –Д.) <u>Тест на гибкость.</u>		Дозировка нагрузки индивидуальная, страховка	Спортзал, канат, маты, конь	Упражнения на гибкость.	
45; 46			3.Формировать эстетические потребности и умения выполнять гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя) Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Корректировка техники исполнения, страховка	Гимнастический инвентарь	Сообщение о видах гимнастики
47	С.У. Ф.М.		Развитие ОФК	<u>Влияние гимнастических упр. на телосложение.</u> Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. <u>Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног</u>		Дозировка нагрузки индивидуальная Фиксирование результатов, страховка	Спортзал, гантели, экспандеры	Сообщение о видах гимнастики	
48	У.У. Ф.М.		Развитие координационных способностей	Упражнения на бревне. Комплекс ритмической гимнастики. Эстафеты. <u>Пресс за 1 минуту.</u>		Страховка, наблюдение за техникой выполнения	Спортзал, стойки, гимнастические скамейки	Приготовить лыжный инвентарь	
49		<b>II полугодие</b>	Теория	Объективные и субъективные приемы самоконтроля при занятиях	Классификация физических упражнений.	Запись в тетрадь			

				физическими упражнениями.				
				Инструктаж по технике безопасности при лыжной подготовке.				
50	С.У. Пс.М.		ОФП	ОРУ со скамейками. Равномерный бег до 12 минут. Метание мяча в цель с 12 м. Имитация попеременной и одновременной работы рук при передвижениях на лыжах.		Корректировка техники	т/м, скамейки	Лыжная прогулка
51	С.У.		ОФП	Равномерный бег до 15 минут. Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 15-18 метров (м) «Уголки»		Корректировка техники метания	Спортзал, малые мячи, мишень	Сгибание рук в упоре лежа
52; 53	П.М. И.М.	Лыжная подготовка  - Умение применять различные виды лыжных ходов в зависимости от лыжной трассы (рельефа местности).	Освоение техники лыжных ходов	Особенности физической подготовки лыжника. Основные способы передвижения на лыжах. Профилактические меры, исключающие обморожение. Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение до 3 км.		Выборочная оценка практических умений.	Учебная лыжня	Лыжная прогулка
54; 55	П.М.		Освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов. Передвижение до 5 км.	Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни и условий дистанции.	Корректировка техники передвижений	Учебная лыжня	Упражнения для развития силы
56; 57	П.М.	- Умение преодолевать физические трудности, переносить невзгоды климатических и атмосферных явлений.	Освоение техники лыжных ходов	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Игра: «Гонки с выбыванием»		Наблюдение за техникой выполнения	Учебная лыжня	Пресс за 1 минуту
58; 59	П.М.		Освоение техники подъемов и спусков	Передвижение классическим стилем до 4,5 км. Преодоление крутых подъемов различными способами (бегом на лыжах, елочкой, коньковым ходом). Спуски в различных стойках.		Оценка практических умений.	Учебная лыжня	
60; 61	У.У.		тактика лыжной подготовки	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.		Оценка практических	Учебная лыжня	Лыжная прогулка

				Дистанция 2 км. – д и 3 км – ю. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	умений.		
62; 63	П.М.		тактика лыжной подготовки	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование. Передвижение до 5 км – д. и до 8 км. - юноши	Наблюдение за техникой выполнения	Учебная лыжня	Силовые упражнения
64; 65	У.У П.М.		Теория; Лыжная подготовка	Правила проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Передвижение коньковым ходом до 5 км.	Выборочное оценивание техники выполн.	Учебная лыжня	
66; 67	П.М.		Освоение техники лыжных ходов	Техника преодоления препятствий. Передвижение попеременным двухшажным ходом в сочетании с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности.	Корректировка техники передвижений	Учебная лыжня	Сообщение о современных видах спорта
68; 69	У.У.		Теория; Развитие ОФК	Современные зимние виды спорта: кёрлинг, фристайл, шорт-трек. Особенности проведения закаливания зимой. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.	Фиксирование результатов	Учебная лыжня	
70	Ф.М.	<b>Спортивные игры</b>  - Знание истории развития волейбола на Урале, выдающихся спортсменов и команд по данному виду.  - Умение выполнять основные технические элементы без	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж «Основные требования безопасности на занятиях спортивными играми». Первая помощь при травмах.	Фронтальный опрос.	УП.	Прыжковые упражнения
71	С.У. Г.М.		Развитие ОФК	Комбинации из изученных элементов техники волейбола. Упражнения с набивными мячами.	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные и в/б мячи	
72	С.М. П.М.		основные ТТД в спортиграх	Челночный бег 3x10; 4x10 метров. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Наблюдение за выполнением	Спортзал, в/б мячи	Индивидуальная работа с мячом
73; 74	С.У. Ф.М.		основные ТТД в спортиграх	Равномерный бег до 10 минут Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Равномерный бег до 15 минут	Снятие пульса до и после бега; корректировка техники и тактики игры	Спортзал, секундомер мячи

75; 76	С.У. И.М.	ошибок.	основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	корректировка техники и тактики игры	б/б мячи	ОРУ на осанку
77	С.У. Г.М.	- Не нарушать правила игры.	основные ТТД в спортиграх	Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Учебная игра.	Корректировка действий игроков	б/б мячи	Терминоло гия игры
78	С.У. Ф.М.		Развитие организаторских умений	Круговая разминка. Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	Оценить игровые действия	б/б мячи	
79	С.У. Г.М. У.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Теория. Выдающиеся спортсмены – олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире. Челночный бег 3х10; 4х10 метров	Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Составлени е комплекса ОРУ
80	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Урок игровых видов спорта.	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольн ая площадка, мячи	
81	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Силовая подготовка. Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольн ая площадка, мячи	Сгибание рук в упоре лежа
82	С.У. П.М	ОРУ (скоростно- силовые качества)	Развитие ОФК	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Спортивные игры.	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерительн ая рулетка	Прыжковы е упражнени я.
83	С.У. У.У..	ОРУ (скоростно- силовые качества)	Развитие ОФК	Круговая тренировка. Тройной прыжок. Учебная игра в баскетбол.	Фиксирование результатов прыжка	Скакалки, мячи	
84	У.У. Г.М.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Техника спринтерского бега. Челночный бег 10 х10. Совершенствование прыжков в высоту (переход через планку.)	самостоятельная работа в группах	Маты, планка, стойки	Прыжки на скакалке
85;	Ф.М. С.У.	ОРУ (скоростная	ФК человека и общества.	Теория: «Общая и специальная выносливость». Прыжки в высоту	Фронтальный опрос.	УП. Маты,	Тест на гибкость

86	Г.М.	выносливость)	Развитие ОФК	способом «перешагивание». Алгоритм прыжковых упражнений..		Исправление ошибок	стойки, планка	
87	С.У. Ф.М.	<b>Лёгкая атлетика</b>		<u>Инструктаж по Т.Б. на занятиях л/атлетикой.</u> Тестирование физической подготовленности: подтягивание, пресс, тест на гибкость		практическое выполнение тестов.	Тетрадь, Перекладины, маты	
88	У.У. Г.М.	- Создание условий для воспитания учащихся стремления к самоопределению и самосовершенствованию.  Вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения различной направленности во время самостоятельных занятий.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Комплекс ОРУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Тестирование: бег 30м.		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Комплекс упражнений на осанку
89	С.У. П.М.		Развитие ОФК	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут (Д). и 15-20 (Ю).		Корректировка техники бега	Беговая дорожка, стадион	
90	С.У. Ф.М.		Развитие ОФК	П. старта, стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Совершенствование кроссового бега (без учёта времени). Прыжки в длину с разбега		Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион	кросс
91	У.У. С.У.		ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Переменный бег на отрезках 100- 200-400 м быстро + 100 медленно Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Фиксирование результатов	Прыжковая яма, измерительная рулетка	
92	У.У. Г.М.	ФК человека и общества	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 100 метров на результат	Учётный урок: бег 100 метров (д); 200 метров (м)	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
93	Н.У. Ф.М.		Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»		Фронтальный опрос			
94	У.У. И.М.	Продолжать развивать	Развитие ОФК	Разминка в парах. Бег на 1000 метров на результат.		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион	кросс
				Индивидуальная разминка.				сгибание и

95	У.У. П.М.	координационные и кондиционные способности	Развитие ОФК	Дистанция 2 000м	Дистанция 2км – девушки, 3км - юноши	Фиксирование результатов	секундомер ЖУР	разгибание рук в упоре лёжа
96 97	Г.М.		Развитие ОФК	ОРУ с теннисным мячом . СБУ. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг (Ю). Метание теннисного мяча (Д)		Корректировка техники метания	мячи теннисные	
98	У.У. И.М.		метание	Скоростной бег до 100 (д) и 200(ю) метров с передачей эстафетной палочки. Техника метания гранаты с места и с разбега.		Фиксирование результатов	Гранаты, эстафет. палочки	ОРУ с гантелями
99	С.У. Г.М.		ДУ и навыки, основные ТТД л/а	Бег с гандикапом. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Эстафетный бег.		Фиксирование результатов	Гранаты	
100	Ф.М.		Развитие ОФК	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.		Наблюдение за выполнением.	Стадион	теория
101	Ф.М,		ФК человека и общества	Повторение пройденных теоретических тем по ФК. Тест 6 минутный бег.		Фронтальный опрос. Фиксирование результатов	УП.	
102	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК	Общие Т.Б. при проведении турист. походов. Виды т.п.		Индивидуальные подходы к заботе о здоровье	Выставление годовых оценок		
			Подведение итогов учебного года					

### Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет	Незнание материала программы.



деятельности.		должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---------------	--	--	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, 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 определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

## 4. 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 определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём 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 учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### Контрольные нормативы

Вид	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,2	4,5	5,0	4,8	5,0	5,5
100 м	13,7	14,0	14,5	17,5	18,0	19,0
200 м	31,0	33,0	35,0	37,0	40,0	43,0
500 м	1,40	1,50	2,00	2,00	2,15	2,30
1 км	3.50	4.15	4,40	4.50	5.00	5.30
2 км	9,00	10.00	10.30	10.00	11.00	12,00
3 км	13.30	14.30	15.30			
прыжок с места	2,30	2,20	2,00	1,90	1,80	1,60
тройной с места	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
8-ми скок	18	16	14	16	14	10
челночный бег 10 x 10 м	26.0	27.0	30.0	29.0	30.0	34.0

Пресс	50	45	40	50	45	40
подгибание	16	14	10	20	15	10
окалка	110	100	90	120	110	100

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Смоленцева Надежда Алексеевна

Действителен с 21.01.2022 по 21.01.2023