

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Солнечная средняя общеобразовательная школа**

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура».
10-11 класс
ступень: (основное) общее образование**

разработчик: Бесполуденный В.В., учитель «физической культуры»

п. Солнечный

2. Пояснительная записка

2.1 Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

ставлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».
3. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (Москва "Просвещение" 2009), допущено МО и науки РФ.

Региональный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».
2. Письмо от 31.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».

2.2 Обоснование выбора системы обучения и различных учебно-методических комплексов для реализации рабочей программы

Программой предусмотрено 102 часа, из расчета по 3 часа в неделю.

Программа содержит обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Цель предмета:

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи предмета «Физическая культура»:

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

Обучение основам базовых видов двигательных действий.

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

Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

Выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

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

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

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Содействие развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции

Материально техническая база

1. Спортивный зал (баскетбольная, волейбольная площадка)
2. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
3. Сетка волейбольная.
4. Лыжи.
5. Гимнастические снаряды.
6. Снаряды для метания.

2.3. Обоснование разбивки содержания программы.

В соответствии с учебным планом на учебный предмет «Физическая культура» отводится:

в 10 класса 102 часа (из расчета 3 часа в неделю)

в 11 класса 102 часа (из расчета 3 часа в неделю)

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

10-11 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (24)

Низкий старт. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м. и 100 м. Бег в равномерном темпе 6 мин. Бег с максимальной скоростью 3х10 м. и 4х10 м. Прыжок в длину с места. Метание гранаты 500 гр.(д), 700 гр.(ю) с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на средние дистанции 500 м. и 1000 м. 1500 м. 3000 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Специально беговые упражнения. Закал-ходьба 2-3км. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка(кросс по пересеченной местности)

Раздел 2. Спортивная игра баскетбол (14)

Сочетание передвижений и остановок игрока Передачи мяча с места различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой и поочередно. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Атакующие действия на два шага и бросок в кольцо. Броски мяча по кольцу в движении с сопротивлением соперника. Нападение быстрым прорывом. Упражнения с набивными мячами на развитие координаций и силы. Повороты с мячом и без мяча. Передача мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча в движении в парах, тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Тактические действия в защите и нападений. Учебная игра.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (24)

Акробатика (кувырок в перед и назад, длинный кувырок в перед через барьер высотой 90 см. с 2-3 шагов, стойка на лопатках(д), стойка на голове и руках подъем ног силой(ю), кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя(д), сед углом (д), акробатические соединения). Равновесие (лазание по канату в два и три приема(д) на руках(ю), ходьба по бревну приставным шагом(д), приседания и повороты в приседе). Висы и упоры (подъем силой, подъем переворотом в упор(ю)). Опорный прыжок через гимнастического коня(ю), боком(д). Подтягивание на перекладине. Упражнение на гибкость из положения сидя.

Раздел 4. Спортивная игра волейбол (16)

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху над собой. Нападающий удар после передачи. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Тактические действия в защите и нападений. Тактика свободного падения. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Лыжная подготовка (24)

Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободный ход. Смена лыжных ходов. Подъем на склон ёлочкой, лесенкой. Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение плугом. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции в среднем темпе 2 км.,3 км.,4 км., 5км. Поворот плугом.

2.4 Обоснованием тематики учебной программы в части реализации национально-регионального компонента

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области и общеобразовательной организации. Федеральный закон «Об образовании в РФ» формулирует качество принципа государственной политике «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а так же защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций в Российской Федерации в условиях многонационального государства»

В соответствии с требованиями основная образовательная программа общеобразовательного учреждения включают часть, формируемую участниками образовательных отношений, которая может включать вопросы, связанные с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Национально-региональные особенности содержания представлены в программе соответствующими территориальными или местными технологиями. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», НРК:

Формирования представлений о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;

Формирования знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»;

3. Перечень УМК

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.
2. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (Москва "Просвещение" 2009), допущено МО и науки РФ.)

4. Требования к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших рабочую программу

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма.

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Основы знаний о физической культуре

Знать:

- Техника безопасности во время занятий физической культурой;
- Дыхание во время выполнения физических упражнений;
- Питание и питьевой режим;
- Двигательный режим;
- Пагубность вредных привычек;
- Режим дня школьника;

Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;
Значение напряжения и расслабления мышц;
Личная гигиена;
Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток;
Основные причины травматизма;
Основные требования к одежде и обуви;
Значение здорового образа жизни для человека;
Мир Олимпийских игр;
Требования к температурному режиму;
Понятие об обморожении;
Профилактика плоскостопия;
Профилактика близорукости;
Профилактика простуды;
Поведение в экстремальных ситуациях;
Элементы самомассажа;
Основы аутогенной тренировки;
Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
Значение занятия лыжами для здоровья человека

Легкая атлетика

Знать терминологию и ТБ по легкой атлетике;
Знать виды легкой атлетике;
Знать правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике;
Знать технику бега на короткие и средние дистанции;
Знать технику бега на длинные дистанции.;
Знать/уметь технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.;
Знать/уметь технику выполнения челночного бега.;
Знать/уметь технику выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега;
Знать/уметь технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»;

Уметь пробегать с максимальной скоростью от 30 до 60 метров;
Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность;
Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут

Гимнастика с элементами акробатики

Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по гимнастике;
Знать оздоровительные и профилактические задачи;
Знать технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей;
Знать приемы совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления;
Знать/уметь ОРУ (упражнения с предметами);
Знать/уметь строевые упражнения;
Знать/уметь висы, упоры и комбинации разученных на уроках;
Знать/уметь технику лазание по канату;

Знать/уметь технику выполнения опорного прыжка через «козла»;

Знать/уметь технику акробатических упражнений (Два кувырка вперед слитно и назад, стойка на лопатках и выполнение техники «моста»)

Спортивные игры (волейбол)

Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по волейболу;

Знать правила волейбола;

Знать/уметь стойка игрока, передвижения;

Знать/уметь перемещения, передача, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар;

Знать/уметь прием мяча снизу двумя руками;

Знать/уметь прием мяча одной рукой с последующим нападением;

Знать/уметь технику и тактику блокирования;

Знать/уметь тактику свободного нападения, тактику защит

Лыжная подготовка

Знать технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

Знать/уметь технику попеременного двухшажного хода.

Знать/уметь технику бесшажного одновременного хода

Знать/уметь технику спусков со склона до 45

Знать/уметь технику подъема «елочкой» на склоне до 45*.

Знать/уметь технику торможения «плугом».

Знать/уметь технику торможения и поворота упором

Уметь проходить дистанцию на лыжах до 2-3,5 км.

Знать требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Знать оказания первой помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по баскетболу

Знать правила баскетбола

Знать/уметь стойку игрока, передвижение, повороты с мячом

Знать/уметь технику ведения мяча на месте и в движении и в разных стойках

Знать/уметь технику ловли мяча двумя руками и одной

Знать/уметь технику передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками на месте, в движении.

Знать/уметь технику бросков одной и двумя руками с места и в движении

Знать/уметь технику вырывания и выбивания мяча

Знать технику личной защиты игрока

Знать/уметь выполнять комбинации из освоенных элементов

Знать тактику игры

Уметь играть в баскетбол по правилам

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 10-11 классе по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Четверть			
			1	2	3	4
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
3	Легкая атлетика	24	10			14
4	Лыжная подготовка	24			24	
5	Спортивные игры (волейбол)	16			6	10
6	Спортивные игры (баскетбол)	14	14			
Общее количество часов		102	24	24	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс

Общее количество часов на учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть-27 часов

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика-12 часов								
1			Высокий и низкий старт	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплек с 1
2			Эстафетный бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплек с 1
3			Бег на 100м и400м.	1	ОРУ без предметов. Бег на 100м и400м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		
4			Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплек с 1
5			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплек с 1
6			Челночный бег.	1	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Челночный бег 3x10м.	Уметь пробегать 3x10м.		Комплек с 1

7			Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплек с 1
8			Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплек с 1
9			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Развитие скоростно - силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплек с 1
10			Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность с разбег. Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплек с 1
11			Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12	Комплек с 1
12			Эстафетный бег.	1	Эстафетный бег. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		
Спортивные игры(баскетбол)-15 часов								
13			Ведение мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
14			Ведение мяча с	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с	Уметь применять в игре		Комплек

			изменением высоты отскока		изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	тактические действия		с 3
15			Основы тренировки. Как выполнить упражнения, как тренироваться.	1	Основа тренировки. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
16			Передача мяча различными способами в движении	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплек с 3
17			Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
18			Основы тренировки. Как выполнить упражнения, как тренироваться.	1	ОРУ без предметов. Равномерный бег. Основы тренировки. Как выполнить упражнения, как тренироваться. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
19			Бросок двумя руками от головы	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
20			Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплек с 3

					тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.			
21			Формы выполнения упражнений.	1	Формы выполнения упражнений. ОРУ с мячами. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
22			Нападение быстрым прорывом	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
23			Нападение быстрый прорыв	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
24			Формы выполнения упражнений.	1	Формы выполнения упражнений. ОРУ с мячами. . Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
25			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3

					способностей.			
26			Учебно тренировочная игра 5x5	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3
27			Подведение итогов четверти. Учебно тренировочная игра 5x5	1	Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Учебно - тренировочная игра.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплек с 3

Тематическое планирование (девушки, юноши)
Общее количество учебных часов на II четверть-21 часа

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Гимнастика-21 часа								
28			Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1	Техника безопасности на уроках гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплек с 2
29			Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплек с 2
30			Тренировка ортостатической	1	Тренировка ортостатической устойчивости. ОРУ с обручем. Развитие координационных	Уметь ОРУ с обручем.		

			устойчивости.		способностей.			
31			Поворот боком – юноши Сед углом – девушки	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
32			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 1
33			Дыхательная гимнастика.	1	Оздоровление с помощью воздействия на кожные покровы. Закаливание массаж. Дыхательная гимнастика. Развитие координационных способностей			
34			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 1
35			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов,	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплекс 1
36			Развитие координационных способностей	1	ОРУ с гимнастической. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов,		
37			Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые	Подтягивание	Комплекс 2

						упражнения,		
38			Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши Соскок вперед и назад с поворотом девушки. переход в упор - юноши	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,		Комплекс 2
39			Зрительная гимнастика, секреты хорошего зрения.	1	Зрительная гимнастика, секреты хорошего зрения. Расслабление, аутотренинг, музыкотерапия. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей.			
40			Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 -7 элементов		Комплекс 2
41			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов		Комплекс 2
42			Зрительная гимнастика, секреты хорошего зрения.	1	Зрительная гимнастика, секреты хорошего зрения. Расслабление, аутотренинг, музыкотерапия. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор юноши. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов		
43			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Комплекс 2
44			Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2

45		Упражнения для развития различных частей тела.	1	Упражнения для развития различных частей тела. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		
46		Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Опорный прыжок	Комплекс 2
47		Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тест на проверку теоретических знаний.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2
48		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Подведение итогов четверти. Прием задолжностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			

Тематическое планирование
Общее количество учебных часов на III четверть-30 часов

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Лыжная подготовка-22 часа								
49			Попеременный двушажный ход	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
50			Одновременный двушажный	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
51			Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		
52			Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
53			Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техник одновременного одношажного хода	Комплекс 4
54			Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах		
55			Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный безшажный ход	Комплекс4

				в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе			
56		Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
57		Коньковый ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4
58		Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
59		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
60		Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
61		Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»	Комплекс 4
62		Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
63		Прохождение дистанции 3км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
64		Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски	Комплекс 4
65		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс 4
66		Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах		
67		Прохождение	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь: Передвигаться		Комплекс 4

			дистанции 2 -3 км. в среднем темпе		Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
68			Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км	Комплекс4
69			Подведение итогов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4
Спортивные игры(волейбол)-9 часов								
70			Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
71			Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3
72			Учебная игра.	1	Повышение нагрузки. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
73			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
74			нижней прямой подачи	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
75			Учебная игра.	1	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

76		Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
77		Учебная игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
78		Учебная игра.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Подведение итогов четверти.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

Тематическое планирование
Общее количество учебных часов на IV четверть - 14

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фактически						
Легкая атлетика-6 часов								
79			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега		Комплекс 1
80				1	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега		Комплекс 1
81				1	Упражнения для различных частей тела. ОРУ с мячами. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	Уметь прыгать в высоту 9-11 шагов разбега		Комплекс 1
82				1	Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега		Комплекс 1
83			Метание гранаты	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12	Комплекс 1
84				1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. Подведение итогов четверти			Комплекс 1

Спортивные игры(волейбол)10 часов								
85			Прямой нападающий удар через сетку	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
86			Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
87			Самоконтроль. Методика проведения замеров.	1	ОРУ без предметов. Самоконтроль. Методика проведения замеров. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
88			Верхняя прямая подача	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 5
89			Учебная игра	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
90			Самоконтроль. Методика проведения замеров.	1	ОРУ без предметов. Самоконтроль. Методика проведения замеров. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 5
91			Учебно –	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание	Уметь выполнять		Комплекс 5

			тренировочная игра		приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	тактико-технические действия в игре			
92			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 5	
93			Питание, режим дня. Витамины	1	Питание, режим дня. Витамины. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 5	
94			Учебная игра		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре			
Легкая атлетика-8 часов									
95			Низкий старт	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь выполнять низкий старт.		Комплекс 5	
96			Бег 30 метров	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь выполнять низкий старт.	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: 10-11 класс «5» – 4,7(4,6); «4» – 4,9 (4,8); «3» – 5,2 (5,1). Девочки 10 – класс «5» – 4,9 (4,7); «4» – 5,0 (4,9); «3» – 5,4 (5,2)	Комплекс 5	
97			Метание гранаты. Эстафетный бег.	1	Самоконтроль. Методика проведения замеров. Эстафетный бег. Метание гранаты 500гр и 700гр.	Уметь метать гранату 500гр и 700гр.			
98			Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9; «3» – 15,5 .	Комплекс 5	

					шагов разбега	Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	
99		Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 5
100		Упражнения для различных частей тела.	1	Упражнения для различных частей тела. Прыжки в длину. Метание гранаты 500гр и 700гр.	Уметь метать гранату 500гр и 700гр.		Комплекс 5
101		Бег по пересеченной местности	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 5
102		Бег 2000, 3000 метров	1	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать 2000м и 3000м.		Комплекс 5

5. Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроке.

Контрольные нормативы и испытания

С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

Материально-техническое обеспечение уроков физической культуры

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечание
Спортивный инвентарь по физической культуре: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, эстафетные палочки, лыжи, гимнастические маты, шведская стена, гимнастический козел, гимнастические скамейки.	Мячи используются для игр, гимнастические маты для использования акробатических упражнений, лыжи для освоения лыжных ходов
Мячи волейбольные	11
Мячи баскетбольные	30
Мячи футбольные	7
Эстафетные палочки	20
Гимнастические маты	3
Гимнастический козел	1
Гимнастические скамейки	3
Шведская стенка	1
Стол учительский	1
Лыжи	25

Список научно-методической литературы

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Контроль уровня обученности учащихся.

Мальчики (Юноши)									
Класс	Подтягивание			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10м (с)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
2	1	2	4	110	125	165	10,4	10,0	9,1
3	1	3	5	120	130	175	10,2	9,9	8,8
4	1	3	5	130	140	185	9,9	9,5	8,6
5	1	4	6	140	160	195	9,7	9,3	8,5
6	1	4	7	145	165	200	9,3	9,0	8,3
7	1	5	8	150	170	205	9,3	9,0	8,3
8	2	6	9	160	180	210	9,0	8,7	8,0
9	3	7	10	175	190	220	8,6	8,4	7,7
10	4	8	11	180	195	230	8,2	8,0	7,3
11	5	9	12	190	205	240	8,1	7,9	7,2
Класс	Бег 30 м (сек)			Упражнение на гибкость			6-минутный бег (м)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
2	7,1	7,0	5,4	1	3	7,5	750	800	1150
3	6,8	6,7	5,1	1	3	7,5	800	850	1200
4	6,6	6,5	5,1	2	4	8,5	850	900	1250
5	6,3	6,1	5,0	2	6	10	900	1000	1300
6	6,0	5,8	4,9	2	6	10	950	1100	1350
7	5,9	5,6	4,8	2	5	9	1000	1150	1400
8	5,8	5,5	4,7	3	7	11	1050	1200	1450
9	5,5	5,3	4,5	4	8	12	1100	1250	1500
10	5,2	5,1	4,4	5	9	15	1100	1300	1500
11	5,2	5,1	4,4	5	9	15	1100	1300	1500

Девочки (Девушки)									
Класс	Подтягивание			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10м (с)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
2	3	6	14	90	125	155	11,5	10,7	9,7
3	3	7	16	110	135	160	10,8	10,3	9,3
4	4	8	18	120	140	170	10,4	10,4	9,1
5	4	10	19	130	150	158	10,1	9,7	8,9
6	4	11	20	135	155	190	10,0	9,6	8,8
7	5	12	19	140	160	200	10,0	9,5	8,7
8	5	13	19	145	160	200	9,9	9,4	8,6
9	5	13	19	155	165	205	9,7	9,3	8,5
10	6	13	18	160	179	210	9,7	9,3	8,4
11	6	13	18	160	179	210	9,6	9,3	8,4
Класс	Бег 30 м (сек)			Упражнение на гибкость			6-минутный бег (м)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
2	7,3	7,2	5,6	2	5	11,5	550	650	950
3	7,0	6,9	5,3	2	6	13	600	700	1000
4	6,6	6,5	5,2	3	7	14	650	750	1050
5	6,4	6,3	5,1	4	8	15	700	850	1100
6	6,2	6,0	5,0	5	9	16	750	900	1150
7	6,3	6,2	5,0	6	12	18	800	950	1200
8	6,0	5,8	4,9	7	12	20	850	1000	1250
9	6,0	4,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
10	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
11	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

