

**Петрозаводск
2018 г.**

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми составлена рабочая программа

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 класса составлена в соответствии с:

1. Федеральным закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах;
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
4. Приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
5. Республиканским базисным учебным планом для образовательных учреждений Республики Карелия, реализующих программы общего образования 2006г.;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189"Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
7. Требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования;
8. Примерной программой среднего общего образования по физической культуре, 10-11 классы;
9. Федеральным законом « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.);
10. Концепцией модернизации российского образования на период до 2010. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 № 1507-р
11. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.) гл.3, ст28 Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работу и месту жительства граждан адаптивная физическая культура.
12. Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;
13. Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;О проведении мониторинга физического развития обучающихся.

1.2. Вид реализуемой рабочей программы

Общеобразовательная программа среднего общего образования (базовый уровень)

1.3. Цели и задачи изучения предмета, концепция, заложенная в содержании учебного материала с учетом вида образовательного учреждения и контингента учащихся.

Общая характеристика учебного предмета

На основании требований Государственного образовательного стандарта содержание тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

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

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Обоснование актуальности выбранной программы

Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования 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.

Цели и задачи

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 в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, 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 навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.4. Особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой обоснование целесообразности внесения данных изменений.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» из расчета трех учебных часов в неделю.

1.5. Требования к уровню подготовки выпускников в соответствии с государственным образовательным стандартом.

В **результате освоения физической культуры обучающийся должен**
знать

- ☐ роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- ☐ положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

- ☐ выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

☐ выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

☐ использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа

и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

☐ выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

☐ применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

☐ уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

☐ демонстрировать здоровый образ жизни

2. Структура и содержание обучения предмету

Учебно-тематический план

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при 3 разовых занятиях в неделю с 10 по 11 класс.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	4	4	8
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		24	24	48
- Лыжня подготовка		25	25	50
- Спортивные игры		24	24	48
- Лёгкая атлетика		22	22	44
Вариативная часть:				
- Кроссовая подготовка		10	10	20
ИТОГО:				
ВСЕГО:		105	105	210

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

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

Программный материал включает разделы: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика и лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Раздел: Основы знаний о физкультурной деятельности включает:

Социокультурные основы (Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение)

Психолого-педагогические основы (Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта).

Медико-биологические основы (Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.)

Раздел: Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры включает инструкцию по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и лыжная подготовка). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Раздел: Гимнастика.

Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков).

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки.

Перекладина высокая. Подтягивание. Брусья. Сгибание, разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120 см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь.

Раздел: Легкая атлетика и кроссовая подготовка.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики. Бег 30, 60, 100, 500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5 км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100 м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 м. Обучение технике метания гранаты.

Раздел: Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники

перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Раздел: Лыжная подготовка

Переход с хода на ход. Лыжные хода. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 5км. (девушки) и 8км.(юноши). Спуски и торможения.

3. Материально-техническая база предмета

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-практического оборудования и натуральных объектов, соответствующее документу <Письмо> Минобрнауки РФ от 24.11.2011 N МД-1552/03"Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием"(вместе с "Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся")

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	1	Входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета (спортивного зала)
Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1	
Авторские рабочие программы по физической культуре	1	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы, дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета	1	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
Научно - популярная и художественная литература по физической культуре и спорту.		В составе библиотечного фонда
Методические издания по физической культуре для учителей	20	Методические пособия и рекомендации, журнал

		«Физическая культура в школе»
Учебно-практическое оборудование		
Стенка гимнастическая	10	
Бревно гимнастическое высокое	1	
Козёл гимнастический	2	
Перекладина гимнастическая	1	
Скамейки гимнастические	8	
Мост гимнастический подкидной	1	
Гантели	25	
Маты гимнастические	15	
Мячи баскетбольные	20	
Мячи волейбольные	25	
Скакалка гимнастическая	35	
Палка гимнастическая	30	
Обруч гимнастический	15	
Сетка волейбольная	1	
Пришкольный стадион		
Легкоатлетическая дорожка	1	
Сектор для прыжков в длину	1	
Игровое поле для футбола и ворота	1	
Площадка игровая для подвижных игр	1	
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой (большой)	1	С раздевалками для мальчиков и девочек
Спортивный зал гимнастический (малый)	1	
Кабинет учителя	1	
Подсобное помещение для хранения инвентаря		
Аптечка медицинская	1	

4. Учебно-методическое обеспечение

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях – 4-е изд. – Н.: Просвещение, 2017.- 255 с.

В учебник включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом и аэробикой.

5. Формы и способы контроля и самоконтроля

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 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 деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

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» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
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,	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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.		скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
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» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической

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.	прироста.	приросту.	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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – 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 разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

п/п	физиче- ские способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрат, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
	Координацио- нные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9— 12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
							6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

6. Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Тема уроков раздела	Кол-во часов
	Легкая атлетика	15
1.	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
2.	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
3.	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
4.	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
5.	Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.	Челночный бег 10×10. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно - силовых способностей.	1
9.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1
10.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1
11.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
12.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
13.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
14.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты	1

	движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	
15	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
	Спортивные игры	24
16	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1
18	Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1
19	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1
22	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1
28	Беседа: Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Нападающий удар; двусторонняя игра.	1
29	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1
30	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1
31	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1
32	Блокирование; двусторонняя игра.	1
33	Блокирование; двусторонняя игра.	1
34	Блокирование; двусторонняя игра.	1
35	Блокирование; двусторонняя игра.	1
36	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1

	Гимнастика	9
40	Беседа: Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1
41	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1
42	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1
43	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	1
44	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1
46	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1
48	Строевые упражнения. Акробатика- (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1
	Лыжная подготовка	25
49	Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1
50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование.	1

[illegible]

	Гимнастика	15
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1
75	Строевые упражнения. Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1
77	Строевые упражнения. Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) Развитие координационных способностей.	1
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1
81	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики- комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг.	1
82	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг.	1
83	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг.	1
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами,	1

	прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.	
85	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1
87	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	1
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей.	1
	Легкая атлетика	7
89	Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
	Кроссовая подготовка	10
96	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
99	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
100	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
101	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости;	1

	ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	
102	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
103	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
104	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
105	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1

Тематическое планирование

11 класс

№ урока	Тема уроков раздела	Кол-во часов
	Легкая атлетика	15
1.	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
2.	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
3.	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
4.	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
5.	Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.	Челночный бег 10×10. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно - силовых способностей.	1
9.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1

10.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1
11.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
12.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
13.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
14.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
15	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1
	Спортивные игры	24
16	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1
18	Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1
19	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1
22	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1
28	Беседа: Влияние образа жизни на состояние здоровья.	1

	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Нападающий удар; двусторонняя игра.	
29	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1
30	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1
31	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1
32	Блокирование; двусторонняя игра.	1
33	Блокирование; двусторонняя игра.	1
34	Блокирование; двусторонняя игра.	1
35	Блокирование; двусторонняя игра.	1
36	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1
	Гимнастика	9
40	Беседа: Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1
41	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1
42	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1
43	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	1
44	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1
46	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1
48	Строевые упражнения. Акробатика- (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных	1

	способностей.	
	Лыжная подготовка	25
49	Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1
50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1
58	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1
59	. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
61	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
62	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
63	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
64	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
65	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1

66	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
67	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
68	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
69	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
70	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
71	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
72	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1
	Гимнастика	15
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1
75	Строевые упражнения. Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1
77	Строевые упражнения. Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) Развитие координационных способностей.	1
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125	1

	см) (ю). Развитие координационных способностей.	
81	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики- комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1
82	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1
83	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.	1
85	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1
87	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	1
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей.	1
	Легкая атлетика	7
89	Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1
	Кроссовая подготовка	10

96	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
99	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
100	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
101	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
102	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
103	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
104	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1
105	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1

7. Список литературы для обучающихся

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

Учебники:

1. **Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

Электронные образовательные ресурсы

1. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>