

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3"

Рассмотрено»
Руководитель МО
МАОУ «СОШ №3»

Протокол №1 от 28.08.20

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР

Н.И.Гущина
«28» 08 2020 г.

«Утверждено»
Директор
МАОУ «СОШ №3»

Т.В. Кавыкина
«31» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
базовый уровень
для 10-11 класса

Учителя: Ложкина О.Г.
Высшая квалификационная категория
Невмержицкая А.В.
Соответствие занимаемой должности

2020/2021
г.Лысьва

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М., «Просвещение», 2018 год.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Сроки освоения программы: 2 года.

Форма обучения : очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Цели и образовательные результаты представлены на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части-базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет

обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 136 ч, из расчета 2 ч в неделю с 10 по 11 класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (68 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

1. Содержание разделов и тем учебного курса.

Описание места предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану МАОУ «СОШ №3» на изучение физической культуры в 10 классе выделяется 102 часа, в 11 классе 99 часов, (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала

других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание тем учебного предмета.

Знания о физической культуре (6ч)

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Характеризовать Олимпийские игры древности как явления культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое направление каждого из них. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекцию. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и

определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена

Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме Дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной

деятельности. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.

Физическое совершенствование (102/99ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(4ч). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий): Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью(102/99ч)

Гимнастика с основами акробатики(21ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий): Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Легкая атлетика(21/19ч).

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий): Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных

сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.

Лыжные гонки(18ч).

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Региональный компонент – основы лыжных ходов, история лыжных гонок., соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий): Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха

Спортивные игры(42ч).

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Бадминтон Игра по правилам.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий): Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в

зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха

Прикладно-ориентированная подготовка(3ч).

Прикладно-ориентированные упражнения.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка(3ч).

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу. Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

2. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижений;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

3. Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний:

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

4. Перечень учебно-методического обеспечения

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№	Наименование объектов и	Необходимое	Примечание
---	-------------------------	-------------	------------

п/п	средств материально-технического оснащения	количество	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также
4.3	Радиомикрофон (петличный)	Д	

4.4	Мегафон	Д	
4.5	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.6	Сканер	Д	
4.7	Принтер лазерный	Д	
4.8	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.9	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая фотокамера	Д	
4.11	Мультимедиапроектор	Д	
4.12	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25X1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят брусья
5.12	Штанги тренировочные	Г	
5.13	Гантели наборные	Г	
5.14	Коврик гимнастический	К	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1кг,2кг,3кг, 5 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	

5.19	Мяч малый (мягкий)	К	
5.20	Палка гимнастическая	К	
5.21	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.22	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.23	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.24	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.25	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.29	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.30	Сетка волейбольная	Д	
5.31	Мячи волейбольные	Г	
5.32	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.33	Мячи футбольные	Г	
5.34	Номера нагрудные	Г	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.35	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.36	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна „быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики)
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

5. Список литературы (основной и дополнительной).

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. изд. – М.: Просвещение. 2011. – (Стандарты второго поколения).

2. Учебник Физическая культура 5-7 классы под редакцией М.Я. Виленского - 5-е изд; М-Просвящение 2012 г.

3. Учебник Физическая культура 8-9 классы под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд, - М.: Просвящение 2012г..

4. Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич изд., М: «Просвящение» 2009г

6. Приложение к программе

1. Основные понятия курса

2. КИМы

3. Темы проектов

4. Темы творческих работ

5. календарно-тематическое планирование.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

предмет

Класс ____ 10-11 ____

Учитель ____ Ложкина Ольга Геннадьевна ____

Количество часов

Всего _102/99_ час; в неделю _3_ час.

Плановых контрольных работ ___, зачетов ___, тестов ___ практических _____ /ч.;

Планирование составлено на основе __ примерной программы по физической культуре ФГОС ____

Учебник ____ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год. ____

название, автор, издательство, год издания

Дополнительная литература

название, автор, издательство, год издания

10 класс

№	Наименование	Всего	Предполаг	Форма	Виды	Компетенц
---	--------------	-------	-----------	-------	------	-----------

п/п	разделов и тем	часов	аемая дата	организации учебных занятий	контроля	ии
1 триместр						
1	ТБ на уроках л/а. признаки устомления и их предупреждение.	1	сентябрь	теория		целеполага ние
2, 3	Тестирование, техника метания гранаты.	2	Сентябрь	практика	Бег 30м, чел/бег 3*10м, подтягиван ие, прыжок в длину с места, многоскок, бросок мяча 1 кг.	Оценка, самоконтро ль
4	Тестирование.	1	сентябрь	Практика	Бег 6мин.	
5, 6	Совершенствован ие скоростной выносливости и скоростно- силовых качеств.	2	Сентябрь	Практика	Бег 100м, метание гранаты на дальность.	коррекция
7	Эстафетный бег	1	Сентябрь	Практика		
8, 9	Совершенствован ие скоростной выносливости,ско ростно-силовых качеств.	2	сентябрь	Практика	прыжок в длину с разбега, Бег 300 м (д), 500м (ю). Метание гранаты.	планирован ие
10	Преодоление полосы препятствия.	1	октябрь	Практика		
11, 12	Совершенствован ие выносливости	2	Октябрь	Практика	Бег 1000м	планирован ие
13	ТБ на уроках б/б. Спортивная терминология, судейские жесты. .	1	Октябрь	теория		контроль
14, 15	Ловля и передача мяча слабой и сильной рукой, в парах, тройках. Броски в кольцо правой, левой,	2	октябрь	Практика		целеполага ние

	двумя руками с разных дистанций, разными способами.					
16	Совершенствование двигательных качеств, скоростно – силовой тест	1	Октябрь	практика	Скоростно - силовой тест	Контроль, оценка
17, 18	Борьба за отскок в защите, нападении, добивание мяча. Штрафной бросок. Расстановка игроков при штрафном вбрасывании.	2	октябрь	практика		
19	Развитие двигательных качеств, круговая тренировка	1	октябрь	Практика	Прыжки на скакалке за 30 сек.	
20, 21	Выбирать тактику игры в зависимости от расстановки и сил противника. Штрафной бросок.	2	октябрь	Практика	Передачи мяча в тройках с броском по кольцу.	саморегуляция
22	Двухсторонняя игра с судейством	1	октябрь	Практика	Судейство	
23, 24	Борьба за мяч, отскочивший от щита и быстрый прорыв в тройках, парах. Борьба за отскок в нападении и добивание мяча в кольцо.	2	ноябрь	Практика	Штрафной бросок	контроль
25	Зачетный урок	1	ноябрь	Практика	Теоретический тест	Оценка, контроль
26, 27	Двухсторонняя игра	2	ноябрь	Практика		
28	ТБ на уроках гимнастики. Влияние физ.упр-й на телосложение.	1	ноябрь	теория		целеполагание

29, 30	Строевые приемы на месте (по расчету), в движении. Повторить ранее изученные элементы. Ознакомиться с элементами на кольцах, акробатике, в равновесии.	2	ноябрь	Практика		планирование
2 триместр						
31	Круговая тренировка	1	Ноябрь	Практика	Уметь определять нагрузку по ЧСС.	Планирование, контроль
32,33	Прыжок ноги врозь через коня вдоль(ю), упр-я на брусках. Д: сед углом, «кошечка» (акроб), шаг «польки» на гимнаст.бревне, прыжок со сменой ног, толчком двух ног. (д). Лазанье по канату.	2	ноябрь	Практика	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	оценка
34, 35	Строевые приемы. Прыжок через коня «углом»(д), закрепить комбинации на кольцах, брусках. (ю). Совершенствовать комбинацию на акробатике (д), закрепить комбинации на гимнаст.бревне (д).	2	ноябрь	Практика	Подъем туловища из положения , лежа за 1 мин,	Оценка, прогнозирование
36	Гимнастический тест.	1	декабрь	практика		
37, 38	Строевые приемы в движении. Прыжок через коня углом -конь в ширину, высота 110см-(дев.),	2	Декабрь	практика	Кольца(ю), акробатика (д).	Контроль, оценка

	разбор комбинаций в акробатике (д), (ю), лазанье по канату (ю), упр-я на кольцах.					
39	Способы преодоления препятствий.	1	декабрь	Практика		Контроль, прогнозирование
40, 41	Закрепить перестроение в движении. Опорный прыжок (д), вскок в упор стоя на одном колене, закрепление комбинации на бревне (д), закрепление комбинации в акробатике (м), лазанье по канату (ю). Лазанье по канату.	2	декабрь	Практика	Брусья(ю), упр-я на бревне(д)	
42	Эстафеты с элементами акробатики и заданиями на координацию.	1	декабрь	Практика		прогнозирование
43, 44	Строевые приемы на месте. совершенствование комбинаций в равновесии (д), акробатике(д. ю), опорный прыжок(ю). Лазанье по канату), составление комплекса вольных упр-й (д).	2	декабрь	Практика	Лазанье по канату. Опорный прыжок (ю)	
45	Строевые приемы в движении, на месте. Комплекс вольных упр-й.	1	декабрь	Практика		
46, 47	совершенствование комбинаций в равновесии (д),	2	декабрь	Практика	Акробатика (ю). Опорный	

	опорный прыжок (ю). Комбинация в акробатике(ю), закрепление комплекса вольных упр-й (д).				прыжок (д).	
48	Теоретический тест.	1	Декабрь	теория	Теория	Оценка, контроль
49, 50	ТБ на уроках лыжной подготовки. Зимние Олимпийские игры. Круговая тренировка	2		теория		целеполагание
51	Игровой урок	1	декабрь	Практика		
52, 53	Вкатывание на лыжах 7-8 км (ю), 5-6км (д).	2	Январь	Практика		саморегуляция
54	Тренажерный зал, аэробика.	1	январь	Практика		прогнозирование
55, 56	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками и без палок; бесшажного хода под уклон.	2	январь	Практика	Отрезки на время (300м – дев; 500м – юн.)	контроль
57	Тренажерный зал, прыжковая работа.	1	январь	Практика		
58, 59	Совершенствование стартового и основного варианта одновременного одношажного хода, подъемы скользящим шагом и беговым.	2	Январь	Практика	Бег 1 км.	контроль
60	Спортивные игры	1	январь	практика		
61, 62	Контрольный урок	2	февраль	Практика	Ю.- бег 5км; Дев.– бег 3 км.	контроль
63	Волейбол.	1	февраль	Практика		саморегуляция

3 триместр						
64,65	Совершенствование двухшажного одновременного хода, преодоление бугров и впадин, поворот переступанием. Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2	февраль	Практика	Техника попеременного двухшажного хода, бесшажного хода	Оценка, контроль
66	Тренажерный зал, круговая тренировка.	1	Февраль	Практика		
67,68	Закрепить переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Техника конькового хода.	2	февраль	практика	Ю.- бег 5 км. Дев. – 3 км.	
69	Тренажерный зал, круговая тренировка.	1	февраль	Практика		
70,71	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски в стойках, повороты, подъемы, торможение. совершенствовать переход с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2	Февраль	Практика	Техника одновременного одношажного хода (стартовый и основной вариант)	прогнозирование
72	Подвижные игры на улице.	1	февраль	теория		целеполагание
73,74	Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски в стойках, повороты, подъемы, торможение.	2	март	Практика	Техника одновременного двухшажного хода, техника переходов с	

					поперемен ных ходов на одновремен ные и обратно	
75	Зачет по теории лыжной подготовки и основам знаний.	1	март	теория	Теоретичес кий тест	целеполага ние
76, 77	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и погодных условий. Совершенствован ие горнолыжной подготовки	2	Март	Практика	Повороты упором, переступан ием, на параллельн ых лыжах, спуски, торможени е	
78	Спортивные игры	1	Март	Практика		контроль
79, 80	Влияние физических упр- й на телосложение. ТБ на уроках волейбола. Совершенствован ие перемещений, прыжков, наскоков, верхних и нижних передач на месте, с перемещением через сетку (в парах, в колоннах). Прямой нападающий удар в парах. Прямая верхняя подача мяча.	2	Март	Практика		прогнозиро вание
81	Стрейчинг, прыжковая (групповая).	1	Март	Практика		прогнозиро вание
82, 83	Совершенствован ие передач и приемов мяча от партнера, с подачи. Атакующий удар (варианты). Прямая нижняя	2	Март	Практика	Передачи в паре через сетку: ю- 30-25-20, расстояние 6-8м.	Самоконтр оль и контроль другого

	подача. Блокирование. Игра.					
84	Тестирование.	1	март	практика	«контроль двигательн ого режима»	
85, 86	Совершенствован ие передач сверху, снизу двумя руками на точность, расстояние 3-7м. (девушки), 5-8м. (юноши). Блокирование, страховка. Игра в защите «углом вперед». Подачи. Двухсторонняя игра.	2	апрель	Практика	Нападающ ий удар из зоны 2 и 4.	самоконтро ль
87	Развитие выносливости, силы. Совершенствован ие чел.бега.	1	апрель	Практика		
88,8 9	Прием мяча с подачи, нападающего удара одной, двумя, в падении, блокирование, страховка. Совершенствован ие техники прямого атакующего удара из зоны 2,4. Двухсторонняя игра. Взаимодействие игроков на площадке, доигровка.	2	апрель	практика	Подачи мяча. По заданию (ю).	целеполага ние
90	Игровой.	1	апрель	Практика	Командное взаимодей ствие. подтягиван ие.	
91, 92	Совершенствован ие высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции.	2	Апрель	Практика	Бег 6 мин. Бег 100м. Метание гранаты на дальность.	целеполага ние

	Совершенствован ие техники метания гранаты на дальность. Метание на точность. Развитие выносливости.					
93	Контрольный урок.	1	Апрель	Практика	Прыжок с места, чел.бег 3х10м.	
94,9 5	Совершенствован ие скоростной выносливости, техники прыжка в длину.	2	Апрель	Практика	Прыжок в длину с разбега, бег 30 м	
96	Зачетный урок.	1	апрель	Практика	Теоретичес кий Тест.	
97, 98	Совершенствован ие выносливости. Контрольный урок.	2	Май	Практика	Бег 300м(д), 500м(ю). Бросок мяча 1 кг, многобросок.	Прогнозир ование, саморегуля ция
99	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	Май	Практика		саморегуля ция
100, 101	Контрольный урок.	2	Май	Практика	3000м(ю), 2000м(д).	целеполага ние
102	Футбол.	1	май	практика		
	ИТОГО	102				

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Предполаг аемая дата	Форма организации учебных занятий	Виды контроля	Компетенц ии
1 триместр						
1	ТБ на уроках л/а. Влияние физических упражнений на телосложение.	1	сентябрь	теория		целеполага ние
2, 3	тестирование	2	Сентябрь	практика	Бег 30м, чел/бег	Оценка, самоконтро

					3*10м, подтягиван ие, прыжок в длину с места, многоскок, бросок мяча 1 кг.	ль
4	Совершенствован ие скоростных способностей.	1	сентябрь	Практика	Бег 6мин.	
5,6	Совершенствован ие скоростной выносливости и скоростно- силовых качеств.	2	Сентябрь	Практика	Бег 100м, метание гранаты на дальность.	коррекция
7	Эстафетный бег	1	Сентябрь	Практика		
8,9	Совершенствован ие быстроты, скоростно- силовых качеств	2	сентябрь	Практика	прыжок в длину с разбега, Бег 300 м (д), 500м (ю). Метание гранаты.	планирован ие
10	Совершенствован ие скоростной выносливости	1	октябрь	Практика		
11,1 2	Совершенствован ие выносливости	2	Октябрь	Практика	Бег 1000м	планирован ие
13	ТБ на уроках б/б. Спортивная терминология, судейские жесты, применение их на практике. Признаки устомления и переустомления во время физ. упражнений, его предупреждения.	1	Октябрь	теория		контроль
14,1 5	Ловля и передача мяча слабой и сильной рукой, в паре, тройках. Бросать правой, левой, двумя руками с разных дистанций, разными	2	октябрь	Практика		целеполага ние

	способами.					
16	Совершенствован ие двигательных качеств, скоростно – силовой тест	1	Октябрь	практика	Скоростно - силовой тест	Контроль, оценка
17,1 8	Борьба за отскок в защите, нападении, добивание мяч. штрафной бросок. Расстановка игроков при штрафном вбрасывании.	2	октябрь	практика		
19	Развитие двигательных качеств, круговая тренировка	1	октябрь	Практика	Прыжки на скакалке за 30 сек.	
20,2 1	Выбирать тактику игры в зависимости от расстановки и сил противника. Штрафной бросок.	2	октябрь	Практика	Передачи мяча в тройках с броском по кольцу.	саморегуля ция
22	Двухсторонняя игра с судейством	1	октябрь	Практика	Судейство	
23,2 4	Борьба за мяч, отскочивший от щита и быстрый прорыв в тройках, парах. Борьба за отскок в нападении и добивание мяча в кольцо.	2	ноябрь	Практика	Штрафной бросок	контроль
25	Зачетный урок	1	ноябрь	Практика	Теоретичес кий тест	Оценка, контроль
26,2 7	Двухсторонняя игра	2	ноябрь	Практика		
28,2 9	ТБ на уроках гимнастики. Основные формы занятий по развитию телосложения. Строевые приемы на месте (по расчету), в движении.	2	ноябрь	теория		целеполага ние

	Повторить ранее изученных элементов в акробатике (ю, д), в равновесии (д), упражнения на брусьях, кольцах (ю).					
30	Эстафеты и задания для совершенствования координации.	2	ноябрь	Практика		планирование
2 триместр						
31, 32	Прыжок ноги врозь через коня вдоль (ю), кувырок назад через стойку на руках, длинный кувырок (ю), разучить комбинации на брусьях (ю), упор на гимнаст.бревне перемах, сед углом, перекат в упор лежа, прыжки со сменой ног (д).составление комбинации из ранее изученных элементов в акробатике (д).	1	Ноябрь	Практика	Уметь определять нагрузку по ЧСС.	Планирование, контроль
33	Совершенствование гибкости и координации	2	ноябрь	Практика	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	
34, 35	Повороты кругом в движении. Совершенствовать опорный прыжок (ю), составление акробатической комбинации (ю), составление комбинации из изученных элементов на бревне (д). закрепление упр.	2	ноябрь	Практика	Подъем туловища из положения , лежа за 1 мин,	Оценка, прогнозирование

	На брусьях, кольца (ю), акробатической комбинации (д). лазанье по канату.					
36	Круговая тренировка, определение нагрузки по чсс.	1	декабрь	практика		
37, 38	Строевые приемы в движении. Прыжок через коня углом (конь в ширину, высота 110см-дев.), закрепление комбинации на гимн.бревне (д), закрепление комбинации на в акробатике (ю), лазанье по канату на быстроту (ю).	2	Декабрь	практика	Кольца(ю), акробатика (д).	Контроль, оценка
39	Спортивные игры.	1	декабрь	Практика		
40, 41	Совершенствовать перестроение в движении. Опорный прыжок (д), совершенствование комбинации на бревне (д), совершенствование комбинации в акробатике (ю), лазанье по параллельным канатам (ю). подъем в упор силой; вис согнувшись, вис прогнувшись сзади на перекладине (ю). составление комплекса вольных упр-й (д).	2	декабрь	Практика	Брусья(ю), упр-я на бревне(д)	Контроль, прогнозирование
42	Совершенствование акробатических комбинации	1	декабрь	Практика		прогнозирование

43, 44	Строевые приемы на месте. совершенствование комбинаций в равновесии (д), акробатике (ю), опорный прыжок (ю). закрепить комплекс вольных упр-й (д).	2	декабрь	Практика	Лазанье по канату. Опорный прыжок (ю)	
45	Зачетный урок по гимнастике	1	декабрь	Практика		
46, 47	Зачетный урок по гимнастике	2	декабрь	Практика	Акробатика (ю). Опорный прыжок (д).	Оценка, контроль
48	Подвижные игры.	1	Декабрь	практика	Теория	
49, 50	ТБ на уроках лыжной подготовки. 11 Температурный режим, влияние физических упражнений на телосложение. Развитие Зимних олимпийских игр. Круговая тренировка.	2		теория		целеполагание
51	Игровой урок	1	декабрь	Практика		
52, 53	Вкатывание на лыжах 6-7км (ю), 4-5 (д).	2	Январь	Практика		саморегуляция
54	Тренажерный зал, аэробика.	1	январь	Практика		прогнозирование
55, 56	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками и без палок; бесшажного хода под уклон.	2	январь	Практика	Отрезки на время (300м – дев; 500м – юн.)	контроль
57	Тренажерный зал, прыжковая работа.	1	январь	Практика		
58, 59	Совершенствование стартового и основного	2	Январь	Практика	Бег 1 км.	контроль

	варианта одновременного одношажного хода, подъемы скользящим шагом и беговым.					
60	Спортивные игры на улице.	1	январь	практика		
61, 62	Контрольный урок	2	февраль	Практика	Ю.- бег 5км; Дев.– бег 3 км.	контроль
63	Волейбол	1	февраль	Практика		саморегуляция
3 триместр						
64, 65	Закрепить переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Техника конькового хода.	2	февраль	Практика	Техника попеременного двухшажного хода, бесшажного хода	Оценка, контроль
66	Тренажерный зал, круговая тренировка.	1	Февраль	Практика		
67, 68	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски в стойках, повороты, подъемы, торможение. совершенствовать переход с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2	февраль	практика	Ю.- бег 5 км. Дев. – 3 км.	
69	Подвижные игры	1	февраль	Практика		
70, 71	Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски в стойках, повороты, подъемы, торможение.	2	Февраль	Практика	Техника одновременного одношажного хода (стартовый и основной вариант)	прогнозирование
72	Зачет по теории лыжной	1	февраль	теория		целеполагание

	подготовки и основам знаний.					
73,74	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции до 7 км – юн. 5 км – дев.	2	март	Практика	Техника одновременного двухшажного хода, техника переходов с попеременных ходов на одновременные и обратно	
75	Тестирование по лыжной подготовке	1	март	теория	Теоретический тест	целеполагание
76,77	Зачетный урок	2	Март	Практика	Повороты упором, переступанием, на параллельных лыжах, спуски, торможение	контроль
78	ТБ на уроках волейбола. Совершенствование перемещений, прыжков, наскоков, верхних и нижних передач на месте, с перемещением в парах, в колоннах.	1	Март	теория		целеполагание
79,80	Прямая верхняя подача мяча. Совершенствование верхних и нижних передач через сетку. Прямая верхняя подача, прием с подачи.	2	Март	Практика		прогнозирование
81	Игровой урок	1	Март	Практика		прогнозирование
82,83	Совершенствование передач и приемов мяча от	2	Март	Практика	Передачи в паре через сетку: ю-	Самоконтроль и контроль

	партнера, с подачи. Прямая нижняя подача. Блокирование. Игра.				30-25-20, расстояние 6-8м.	другого
84	Игровой урок	1	март	практика	«контроль двигательного режима»	
85, 86	Совершенствование передач сверху, снизу. Варианты игры «углом вперед», «углом назад». Обманный удар (скидка). Подачи по заданию в зоны 1, 6, 5.	2	апрель	Практика	Нападающий удар из зоны 2 и 4.	самоконтроль
87	Двухсторонняя игра.	1	апрель	Практика		
88, 89	Совершенствование техники индивидуальной и командной игры в защите: прием нападающего удара одной, двумя, в падении, блокирование, страховка. Обманный удар (скидка). Двухсторонняя игра.	2	апрель	практика	Подачи мяча. По заданию (ю).	целеполагание
90	ТБ на уроках л/а. Тестирование.	1	апрель	Практика	Командное взаимодействие. подтягивание.	
91, 92	Совершенствование высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие выносливости.	2	Апрель	Практика	Бег 6 мин. Бег 100м. Метание гранаты на дальность.	целеполагание
93	Тестирование.	1	Апрель	Практика	Прыжок с места,	Прогнозирование,

					чел.бег 3х10м.	саморегуля ция
94, 95	Тестирование Совершенствован ие скоростной выносливости	2	Апрель	Практика	Прыжок в длину с разбега, бег 30 м	
96	Совершенствован ие скоростной выносливости	1	апрель	Практика	Бег 300м(д), 500м(ю). Бросок мяча 1 кг, многоскок.	
97, 98	Совершенствован ие выносливости	2	Май	Практика	3000м(ю), 2000м(д).	саморегуля ция
99	Теоретический Тест.	1	Май	теория		целеполага ние
	ИТОГО	99				