

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Крыловская средняя общеобразовательная школа»
МО Красноуфимский округ

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
МКОУ «Крыловская СОШ»
Протокол №1 от 29.08.2017



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Крыловская СОШ»
_____ Крылова Ж.Г.
Приказ № 159 от 01.09.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Среднего общего образования

Физическая культура

10-11классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
средняя (полная) школа.

Вид программы: общеобразовательная.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г №273-ФЗ «Об образовании в РФ» в действующей редакции.
- Приказа МО и науки РФ от 30.08.2013г № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- СанПиН 2.4.2.№2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ» (зарегистрировано в Министерстве России 03.03.2011г. рег.№19993) в действующей редакции.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом МО и науки РФ от 31 марта 2014г №253
- Приказ МОРФ от 5 марта 2004г №1089 « Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования в действующей редакции.
- Приказа МОРФ от 9 марта 2004г №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для ОУ РФ, реализующих программы общего образования» в действующей редакции.
- Постановления Правительства Свердловской области от 17.01.2006г. №15-ПП «О региональном (национально-региональном) компоненте государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования Свердловской области» (с дополнениями и изменениями на период 02.09.2010г)
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. - Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
- Устав МКОУ «Крыловская СОШ» в новой редакции
- Приказ директора «Об утверждении перечня учебников, используемых в образовательном процессе в 2016-2017 учебном году» от 01.09.2016 г. №164;
- Локальный акт «Порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утверждён приказом директора 01.09.2016 г. №164.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **105 часа в год, 3ч в неделю.**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий

физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обязательный минимум содержания.

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:

Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 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, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

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 заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	80	80	80	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры				
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	22
1.4	Легкая атлетика	22	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка	22	22	22	22
2	Вариативная часть	25	25	25	25

2.1	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
2.2	Плавание	2	2	2	2
2.3	2.3 Спортивно-оздоровительный туризм	4	4	4	4
2.4	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору)	1	1	1	1
	Итого	105	105	105	105

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. 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 движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и

проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой	–	14

	перекладине, количество раз		
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К ВЫНОСЛИВОСТИ	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч) 1 четверть							
Спринтерский бег (5 ч)	1.Изучение нового материала	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Компл екс 1		
	2.Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Компл екс 1		

	3.Совершенство ствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Компл екс 1		
	4.Совершенство ствования						
	5.Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Подготовка к соревновательной деятельности.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.	Компл екс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	6.Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Компл екс 1		
	7.Комплекс ный						
	8.Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см	Компл екс 1		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	9.Комплекс ный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Компл екс 1		
	10.Комплек сный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Компл екс 1		
	11.Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	Уметь: метать гранату	«5»-22 м;	Компл		

		Развитие скоростно-силовых качеств	на дальность	«4»-18 м;»3»-14м	екс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	12.Комплексный	Беседа: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	13.Совершенствования						
	14.Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальной полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	15.Совершенствования						
	16.Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	17.Совершенствования						
	18.Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	19.Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	20.Совершенствования						

	21.Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.;	Комплекс 1		
Спортивные игры. Волейбол 3ч.	22.Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	23.Комплексный	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		Текущий	Комплекс 3		
	24.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Гимнастика (21 ч) 2 четверть							
Висы и упоры (11 ч)	25.Комбинированный	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности . Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	26.Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	27.Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		Текущий	Комплекс 2		

	28.Совершенство	ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы					
	29.Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	30.Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	31.Совершенство						
	32.Совершенство						
	33.Совершенство						
	34.Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	35.Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте		Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10	36.Совершенство	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		

ч)		обручами. Развитие координационных способностей					
	37.Совершения	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	38.Совершения	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2		
	39.Совершения			Текущий	Комплекс 2		

	40.Совершенство	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	41.Совершенство	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой.Ритмическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	Текущий	Комплекс 2		
	42.Совершенство						
	43.Совершенство			Текущий	Комплекс 2		
	44.Совершенство	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	45.Учетный	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Опорный прыжок	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
Лыжи 30ч 3 четверть							
Лыжная подготовка 20ч.	46.Основы знаний. Изучение нового материала	Первая медицинская помощь при обморожении (урок1) 2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. 3. Повторить и принять зачёт по технике одновременного одношажного хода (урок 3) и зачёт по технике одновременного двушажного хода (урок4). 4.На уроках 1-3 прохождение дистанции со средней скоростью . На уроке 4 Соревнования на дистанции 2км .	Знать правила техники безопасности	Текущий	Комплекс 3		
	47.Совершенствование		Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Текущий			
	48.Комплексный		Уметь выполнять двухшажный ход	Текущий			
	49.Учётный		Уметь распределять силы при прохождении дистанции	Оценка техники одновременного двушажного хода			
	50.Учётный	На учебном круге совершенствовать технику передвижения на лыжах и	Уметь выполнять попеременные ходы, переход с	Оценка техники спуска	Комплекс 3		

	51.Совершенство- вание	переходов с одного хода на другой. 2. Принять зачёты по технике попеременного хода (урок 5) по технике перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. 3. Провести учёт умений в спусках и подъёмах с торможениями и поворотами. 4. На уроке 8 провести соревнования (прикидку) на дистанцию 3км(м.) 2км(д).	одновременного двухшажного хода на попеременный.	Текущий			
	52.Комплексный			Текущий			
	53.Учётный			Оценка техники Спуска и торможения			
	54.Комплексный	.Совершенствовать технику ходов , пройти дистанцию до 3, 5км по средне пересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	Уметь проходить дистанцию с использованием смены ходов.	Текущий	Комплекс 3		
	55.Совершенство- вание			Текущий			
	56.Совершенство- вание			Текущий			
	57.Учётный			Текущий			
	58.Совершенство- вание	Совершенствовать спуски с торможением – учёт умений . 2. На уроках 57, 58-прохождение	Уметь выполнять спуск с торможением	Текущий	Комплекс 3		
	59.Совершенство- вание			Текущий			

	60.Совершенство- ствование	дистанции 6км-мальчики, 4км- девочки с переменной скоростью. На уроке 60 – 61соревнования на дистанции 5км-мал., 2км-дев.		Текущий			
	61.Комплексный			Текущий			
	62.Комплексный	Сдача техники ходов (дополнительно) на уроке62,63. Похождение дистанции 5км мальчики 2км –девочки. Провести контрольные соревнования на уроке 65 Сообщить о том, что следующее занятие в зале.	Уметь выполнять различные виды ходов	Текущий	Комплекс 3		
	63.Совершен- ствование			Текущий			
	64.Совершен- ствование			Текущий			
	65.Учётный			Контрольные соревнования			
КУПереходы с одного хода на другой		Техника					
Дистанция 2км(м.) 1км (д.)		Мальчики:10,00-11,00-12,00мин; девочки:5,30-6,00-7,00мин.					
Дистанция 3км(м.) 2км (д.)		Мальчики:15,30-16,30-18,00мин; девочки:12,00-12,30-13,30мин					
Дистанция 5км(м.) 3км (д.)		Мальчики: 27,00-29,00-31,00мин; девочки: 19,30-20,00-21,00мин					

Спортивные игры (11 ч)							
Волейбол (6 ч)	67.Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	68.Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
	69.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	70.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Футбол и мини-футбол	7.Изучение нового	Технические приемы и командно-технические действия в футболе. Правила игры в футбол.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Футбол и мини-футбол	72.Совершенствования	Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в футболе, мини-футболе.					

	73.Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	74.Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
Баскетбол (3ч)	75.Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	76.Совершенство	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	77.Совершенство	Передвижения и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств					

4 четверть

Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1ч)	78.Изучение нового материала	Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	Уметь различать виды спортивных единоборств правильно подбирать комплекс упражнений для каждого из видов. Уметь выполнять приемызащиты и самообороны, страховки и самостраховки	Текущий	Комплекс 5		
Плавание (2ч)	79.Изучение нового материала	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроля, брасс	Текущий	Комплекс 5		
	80. Совершенство-вание	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, на гуди, боком с грузом в руке, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроля, брасс	Текущий	Комплекс 5		
Спортивно-оздоровительный туризм (4ч)	81.Изучение нового материала	Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе	Знать значение туристического похода.				
	82.Совершенство-вание						
	83.Комплексный	Организация передвижения	Уметь укладывать				

	84.Комплексный	туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе.	походное снаряжение, составлять маршрутный лист				
--	----------------	---	---	--	--	--	--

Кроссовая подготовка (8 ч)							
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (8 ч)	85.Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальной полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	86.Совершенствования						
	87.Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальной полосы препятствий. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	88.Совершенствования						
	89.Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	90.Совершенствования						
	91.Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать	Текущий	Комплекс 1		

			искусственные и естественные препятствия с использованием различных способов передвижения				
--	--	--	---	--	--	--	--

	92.Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с.	Комплекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	93.Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	94.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	95.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Прыжки в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	96.Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Прыжки в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.	Комплекс 4		

		Прикладное значение легкоатлетических упражнений					
Метание мяча и гранаты (3 ч)	97.Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	98.Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	99.Комплексный	Оздоровительные системы физического воспитания. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	100.Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	101.Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	102.Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	Ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)				1 четверть			
Спринтерский бег (5 ч)	1.Вводный	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	2.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	3.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	4.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной	Текущий	Комплекс 1		

		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	скоростью (100 м)				
	5.Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» – 13,1 с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с.	Компл екс 1		
Прыжок в длину с разбега (3 ч)	6.Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Компл екс 1		
	7.Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Компл екс 1		
	8.Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см	Компл екс 1		
Метание гранаты (3 ч)	9.Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Компл екс 1		
	10.Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Компле кс 1		

	11.Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	Комплексы 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма	12. Изучение нового материала	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Уметь выполнять гимнастику при занятиях умственной и физической деятельностью; выполнять приемы аутотренинга, релаксации и самомассажа, выполнять банные процедуры.	Текущий	Комплексы 1		
Бег по пересеченной местности (9 ч)	13. Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплексы 1		
	14. Комплексный						
	15. Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплексы 1		
	16. Комплексный						
	17. Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во	Текущий	Комплексы 1		
	18. Комплексный						

	сный	Футбол. Правила соревнований по кроссу	время кросса препятствия				
	19.Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	20.Совершенствования						
	21.Учетный	Бег на результат (3000 м) Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Комплекс 1		
Спортивные игры. Волейбол (3ч)	22.Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
	23.Комплексный						
	24.Совершенствования						
Гимнастика (21 ч) 2 четверть							
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	25.Комплексный	Беседа: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Повороты в движении.	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ					
	26.Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	27.Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	28.Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий			
	29.Совершенствования	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Уметь выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.				

	30.Совершенство ствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий			
	31.Совершенство ствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий			
	32.Изучение нового материала	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь выполнять гимнастику при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительную ходьбу и бег.				
	33.Совершенство ствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий			
	34.Совершенство ствования	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Повороты в	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке, подъем				

		движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	разгибом, лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине.				
	35.Учетный	Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 10 с.; «4» – 11 с.; «3» – 12 с.			
Акробатические упражнения . Опорный прыжок (10 ч)	36.Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	37.Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
	38.Совершенствования	координационных способностей. Прыжок через коня					
	39.Совершенствования	Атлетическая гимнастика: упражнения с дополнительным отягощением локального избирательного воздействия на основные мышечные группы.ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	40.Совершенствования				Комплекс 2		

	41.Совершенство нствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплек с 2		
--	-------------------------------	---	---	---------	----------------	--	--

	43.Совершенство нствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня Ритмическая гимнастика.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня Уметь выполнять композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	Текущий	Комплек с 2		
	44.Совершенство нствования						
	45.Учетный	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Прыжок через коня, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения элементов	Комплек с 2		
	42.Совершенство нствования	ОРУ с гантелями. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках,.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплек с 2		

Лыжн. 30ч

3 четверть

Лыжная подготовка 20ч.	46.Основы знаний. Изучение нового материала	Первая медицинская помощь при обморожении (урок1) 2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. 3. Повторить и принять зачёт по технике одновременного одношажного хода (урок 3) и зачёт по технике одновременного двушажного хода (урок4). 4.На уроках 1-3 прохождение дистанции со средней скоростью. На уроке 4 Соревнования на дистанции 2км .	Знать правила техники безопасности	Текущий	Комплекс 3		
	47.Совершенство-ствование		Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Текущий			
	48.Комплексный		Уметь выполнять двухшажный ход	Текущий			
	49.Учётный		Уметь распределять силы при прохождении дистанции	Оценка техники одновременного двушажного хода			
	50.Учётный	На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. 2. Принять зачёты по технике попеременного хода (урок 5) по технике перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. 3. Провести учёт умений в спусках и подъёмах с торможениями и поворотами. 4. На уроке 8 провести	Уметь выполнять попеременные ходы, переход с одновременного двушажного хода на попеременный.	Оценка техники спуска	Комплекс 3		
	51.Совершенство-ствование			Текущий			
	52.Комплексный			Текущий			
	53.Учётный			Оценка техники Спуска и			

		соревнования (прикидку) на дистанцию 3км(м.) 2км(д).		торможения			
54.Комплексный	55.Совершенствование 56.Совершенствование 57.Учётный	.Совершенствовать технику ходов , пройти дистанцию до 3, 5км по средне пересечённой местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	Уметь проходить дистанцию с использованием смены ходов.	Текущий	Комплекс 3		
				Текущий			
				Текущий			
				Текущий			
58.Совершенствование	59.Совершенствование 60.Совершенствование 61.Комплексный	Совершенствовать спуски с торможением – учёт умений . 2. На уроках 58-60-прохождение дистанции 6км-мальчики, 4км-девочки с переменной скоростью. На уроке 61 –соревнования на дистанции 5км-мал., 2км-дев.	Уметь выполнять спуск с торможением	Текущий	Комплекс 3		
				Текущий			
				Текущий			
				Текущий			
62.Комплексный	63.Совершен	Сдача (дополнительно) техники ходов. Проведение соревнований. Сообщение, что следующее занятие	Уметь выполнять различные виды ходов	Текущий	Комплекс 3		
				Текущий			

	-ствование	в зале.					
	64.Совершен-ствование			Текущий			
	65.Учётный			Контрольные соревнования			
КУ		Техника					
Переходы с одного хода на другой							
Дистанция 2км(м.) 1км (д.)		Мальчики: 10,00-11,00-12,00мин; девочки:5,30-6,00-7,00мин.					
Дистанция 3км(м.) 2км (д.)		Мальчики: 15,30-16,30-18,00мин; девочки: 12,00-12,30-13,30мин					
Дистанция 5км(м.) 3км (д.)		Мальчики: 27,00-29,00-31,00мин; девочки: 19,30-20,00-21,00мин					

Спортивные игры (11 ч)							
Волейбол (6 ч)	67.Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	68.Комплексный	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
	69.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 3		

		Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические действия				
	70.Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	71Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	72. Изучение нового	Знакомство с различными национальными играми. Игра «Русская лапта», «Городки»	Знать 2-3 национальные игры(правила). Уметь играть в «Русскую лапту», «Городки»	Текущий	Комплекс 3		
Футбол и минифутбол	73 Изучение нового	Технические приемы и командно-технические действия в футболе. ТБ при игре в футбол. Правила игры в футбол.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

Футбол и минифутбол	74.Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Технические приемы и командно-технические действия в футболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
Баскетбол (3ч)	75.Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	76.Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	77.Совершенствование						

4 четверть

Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1ч)	78.Изучение нового материала	Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	Уметь различать виды спортивных единоборств правильно подбирать комплекс упражнений для каждого из видов Уметь выполнять приемы защиты и самообороны,	Текущий	Комплекс 5		
---	------------------------------	---	---	---------	------------	--	--

			страховки и самостраховки				
Плавание (2ч)	79.Изучение нового материала	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроля, брасс	Текущий	Комплекс 5		
	80. Совершенствование	Совершенствование техники упражнений в плавании различными способами (кроль, кроль на спине, на груди, боком с грузом в руке, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроля, брасс	Текущий	Комплекс 5		
Спортивно-оздоровительный туризм (4ч)	81.Изучение нового материала	Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе.	Знать значение туристического похода.				
	82.Совершенствование						
	83.Комплексный	Организация передвижения туристической группы. Стаховка. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе.	Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрутный лист				
	84.Комплексный						

Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной	85.Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	Уметь: бегать в равномерном	Текущий	Комплекс 1		

местности (8 ч)	86.Совершенство	упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия				
	87.Совершенство	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	88.Совершенство						
	89.Совершенство	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	90.Совершенство						
	91.Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		

	92. Учетный	Бег 3000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать искусственные и естественные	«5» – 13,50 с.; «4» – 14,50 с.; «3» – 15,50 с.	Комплекс 4		
--	-------------	---	---	--	------------	--	--

			препятствия с использованием различных способов передвижения				
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	93.Комплексный	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	94.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	95.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	96.Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,5 с.; «3» – 14,5 с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты	97.Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		

(3 ч)		основа метания					
	98.Комплекс- ный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	99.Комплекс- ный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	100.Комплекс- ный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	101.Комплекс- ный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	102.Комплекс- ный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		

Требования НРК стандарта.

Основными задачами образования на старшей ступени являются:

1. подготовка выпускника к успешной жизнедеятельности после школы;
2. обеспечение дальнейшего процесса активного самопознания, умелого выбора варианта самореализации и самоутверждения на основе принятия нравственных ценностей.

На уроках физической культуры реализуются следующие содержательные линии:

1.»Культура здоровья и охраны жизнедеятельности».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности:

- знать традиционные и нетрадиционные методы сохранения и постоянного укрепления психического и физического здоровья в повседневной жизни;
- иметь представление о возможностях собственного здоровья в овладении различными видами профессий;
- знать духовно-нравственные основы психофизического и социального здоровья современного человека.

Деятельностно-коммуникативная составляющая образования:

- постоянно использовать основные методы сохранения и укрепления собственного здоровья и членов семьи;
- умение осуществлять выбор профессии на основе знаний об особенностях собственного здоровья, потребностей региона;
- соблюдать основные нравственные нормы и правила, обеспечивающие сохранение и укрепление психофизического и социального здоровья (своего и окружающих).

2. « Экологическая культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности:

- имеет представление о возможностях дальнейшего повышения личного участия в решении экологических проблем родного края через спортивно – туристическую деятельность;
- знать последствия влияния экологической ситуации на психофизическое здоровье человека и способов профилактики.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- иметь навыки постоянной самостоятельной заботы о сохранении благоприятной природной среды в месте своего проживания;
- проявить активную позицию в решении вопросов экологической безопасности;

- владеть методами самосохранения своей индивидуальной природы в процессе адаптации к требованиям современной жизни.

3. «Информационная культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности:

- знать способы отбора и источники получения необходимой информации по проблеме физического здоровья и здорового образа жизни;
- иметь представление об эффективных способах проверки достоверности получаемой информации о себе , ближайшем окружении, потребностях региона, страны;
- знать основные профессии и образовательные учреждения Свердловской области.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- уметь использовать различные виды и источники информации при решении конкретных жизненных проблем взрослого человека;
- владеть основными методами и способами подачи необходимой информации о себе при получении профессионального образования, желаемого трудоустройства;
- уметь отбирать и критически относиться к различным видам, источникам и содержанию информации.

Требования НРК стандарта.

Основными задачами образования на основной ступени являются:

- формирование навыков самостоятельного и осознанного включения в разнообразную деятельность по образованию и самообразованию на основе требований, предъявляемых учителями, родителями, сверстниками;
- создание условий для возможности осознанного выбора содержания образования, возможного варианта профильного обучения и организации познавательной деятельности в соответствии с индивидуальными интересами ребёнка и потребностями региона.

На уроках физической культуры в основной школе реализуются следующие содержательные линии образования:

1. «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности»

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно- информационная составляющая образованности:

- иметь обоснованные представления о возможностях собственного здоровья и способах его укрепления с учетом возрастных особенностей;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей для психофизического и социального здоровья;
- знать эффективные способы предупреждения возникновения различных видов зависимости;
- иметь представление о нормах, обеспечивающих сохранение и укрепление своего социального здоровья;
- иметь представление о нормах поведения в ситуациях, создающих угрозу жизнедеятельности человека.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- постоянно использовать традиционные для всех регионов, а также специфические для Урала методы сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить;
- владеть основными методами разрешения и предотвращения конфликтных ситуаций
- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить;
- уметь соблюдать нормы и правила поведения в экстремальных ситуациях и прогнозировать последствия их нарушения.

2. «Экологическая культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности.

Знать основные методы осуществления природоохранительной деятельности, применяемые в мире, стране, регионе, конкретной местности.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

Участвовать в экологических акциях через спортивно-туристскую работу, ответственно относиться к природе и занимать активную позицию в её сохранении.

3.»Информационная культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности:

- знать методы отбора достоверной и необходимой для решения практических задач информации;
- знать основные источники информации, обеспечивающие активное самообразование, саморазвитие подростка.

Деятельность – коммуникативная составляющая образованности:

- уметь использовать различные источники информации для повышения эффективности образования и самообразования;
- уметь использовать различные способы подачи информации при взаимодействии с другими людьми.

Требования ценностно – ориентационной составляющей образованности на ступени основного общего образования.

Отношение к себе:

- уверенность в личных возможностях успешного развития и саморазвития в учебной и внеучебной деятельности на этапе активного становления индивидуальности;
- понимание ценности адекватной оценки собственных достижений и возможностей для обеспечения более полного раскрытия задатков и способностей в дальнейшей учебной деятельности, активном самоутверждении в различных группах;
- понятие тех норм и правил, которые обеспечивают успешное регулирование собственного сознания и поведения;
- ориентация на постоянное развитие и саморазвитие на основе понимания особенностей современной жизни, её требований к каждому человеку;
- ценность собственного психофизического и социального здоровья и необходимость его постоянного укрепления и сохранения .

Отношение к другим:

- понимание ценности своей и чужой позиции при решении конкретных проблем;
- понимание роли коллектива сверстников в становлении индивидуальной позиции личности;
- ценность осознанного выбора кумиров.

Отношение к учебной деятельности:

- понимание личной ответственности, за качество приобретаемых знаний и умений, определяющих отношение к себе, ближайшему окружению, перспективам личного участия в развитии региона;
- осознание ценности получаемых школьных знаний для обоснованного выбора профиля обучения в старших классах понимание значимости умелого выбора методов самообразования для обеспечения более полного выявления способностей и их дальнейшего развития.

Отношение к миру:

- готовность активно участвовать в улучшении экологической ситуации на территории проживания;
- понимание взаимосвязи прошлого и настоящего в развитии социокультурного пространства региона и чувство ответственности за его будущее;
- понимание противоречивости развития современного мира и готовность активно саморазвиваться на основе постоянно возрастающих требований.

