

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный для реализации собственных подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(210 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (71 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (8 ч). Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (55 час). *Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши):* комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (8 ч).

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).

Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

с прикладно-ориентированной физической подготовкой (57 час)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (4 час). Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (50 час). *Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с

поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки:² Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (3 час).

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Тема урока	Основное содержание	Дата
	<i>Легкая атлетика (9ч.)</i>		
1	Вводный инструктаж. Т. Б. по разделу «Лёгкая атлетика». ОРУ на развитие общей выносливости. Стартовый разгон.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
2	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Сдача норматива, бег 30 м. Спортивная ходьба	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.	
3	Кросс до 15 минут с препятствиями и на местности.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	
4	Встречные эстафеты. Бег 60 м на результат. Метание малого мяча (150 гр.).		
5	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13 – 15 шагов разбега (отталкивание).		
7	Метание гранаты 500 – 700 г. на дальность с места, с разбега		
8	Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Бег 100 м. на результат		
9	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд, закрепление техники прыжка в длину.		
9	Бег на средние дистанции (2000м-д., 3000м-м.). Сдача учебных нормативов по прыжкам в длину с места и сгибание и разгибание		

	рук в упоре лёжа.	
	Футбол (6 ч.)	
10	Т.Б. по разделу «ФУТБОЛ». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.
11	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.
12	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).
13	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега). Игра в футбол по основным правилам, с привлечением обучающихся к судейству.	Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью.
14	Удары по мячу головой, вбрасывание из – за «боковой линии», обманные движения.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).
15	Игра в футбол по основным правилам	Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).
	Волейбол (5 ч.)	
16	Т.Б. по разделу «Волейбол». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
17	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Совершенствование приема и передач мяча на месте индивидуально и в парах.	
18	Прием мяча в парах, варианты нападающего удара через сетку. Закрепление приема и передачи после перемещения.	
19	Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Закрепление передачи мяча двумя руками в прыжке через сетку.	
20	Закрепление нижней подачи и прием мяча после подачи. Совершенствование приема и передач мяча. Учебная игра.	
	Плавание (8 ч.)	

21	Техника безопасности при проведении занятия по плаванию в открытом водоёме.	Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м). Личная и общественная гигиена, самоконтроль при занятиях плаванию.
22	Правила игры в водное поло.	
23	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	
24	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	
25	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	
26	Плавание брассом и дельфином	
27	Прикладное плавание	
28	Корригирующие упражнения	
Гимнастика с элементами акробатики(7 ч.)		
29	Т.Б. по разделу «Гимнастика». Висы. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонн.	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях . Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому
30	Совершенствование ОРУ с предметами, висов и упоров. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами.	
31	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатика. Стойка на руках с помощью (м.). Стоя на коленях наклон назад (д.)	
32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, комбинации из ранее освоенных элементов. Ходьба по гимнастическому бревну.	
33	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
34	Комбинации ОРУ различными способами ходьбы, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	
35	Танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг,	

	припадание) и современных танцев.	
	Баскетбол (6 ч.)	
36	Т.Б. по разделу «Баскетбол». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).
37	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:
38	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
39	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	
40	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра	
41	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
	Элементы единоборств (5 ч.)	
42	Инструктаж по борьбе. Правила соревнований. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.
43	Приемы само страховки. Перевод рывком, нырком и вращением под руку. Сбивание со стойки.	Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.
44	Перевороты скручиванием, перевороты забеганием. Борьба на коленях. Подвижная игра «Сила и ловкость».	
45	Перевороты переходом. Перевороты захватом руки на ключ. Борьба в стойке. Борьба на коленях. Подвижная игра «Борьба двое против двоих».	
46	Бросок через спину, бросок наклоном. Переворот накатом. Борьба	

	на коленях. Учебная схватка судейство осуществляется обучающимися.	
	<i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i>	
47	Т.Б. по разделу «Лыжная подготовка». Изучение строевых приёмов с лыжами и на лыжах. Оказание ПМП при отморожениях.	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.
48	Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов до 4 км (мал.) и 3 км (дев.).	
49	Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона.	
50	Совершенствование изученных ранее лыжных ходов: одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход.	
51	Совершенствование лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Преодоление подъёмов и спусков. Тактика лыжных гонок.	
52	Коньковый ход. Повторное прохождение отрезков на скорость по 150 м 3-4 раза.	
53	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом, преодоления препятствий при спуске.	
54	Совершенствование одновременного одношажного хода. Эстафеты и игры на лыжах.	
55	Совершенствование конькового хода; одновременного одношажного хода.	
56	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3-х км.	
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и	

	состояния лыжни Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 3-х км.	
58	Тренировочное занятие по лыжным гонкам на дистанции – д.-3 км, м.-4 км.	
59	Техника подъемов и спусков, торможения и повороты на склоне изученными способами.	
60	Совершенствование преодоления препятствий при спуске, двухшажных и бесшажных ходов. Эстафеты.	
61	Прохождение дистанции до 5 км (дев.), 6 км (мал.).	
62	Прохождение дистанции с применением всех изученных ходов, спусков и подъёмов.	
63	Игра «Биатлон».	
64	Лыжные гонки на время.	
	Баскетбол (5 ч.)	
65	Т.Б. по разделу «Баскетбол». Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).
66	Повторение правил игры «Баскетбол». Отработка правил в игре. Судейство осуществляется обучающимися.	
67	Повторение правил игры «Стритбол». Отработка правил в игре. Судейство осуществляется обучающимися.	
68	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	
69	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	
	Волейбол (7 ч.)	
70	Т.Б. по разделу «Волейбол». Повторение правил игры. Отработка правил в игре. Судейство осуществляется обучающимися.	
71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	

72	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя). Учебная игра 6х6. Подача мяча с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания.	
73	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	
74	Варианты нападающего удара через сетку. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 4.	
75	Групповые упражнения с подач через сетку. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	
76	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего.	
<i>Элементы единоборств (4 ч.)</i>		
77	Инструктаж по борьбе. Правила соревнований. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.
78	Борьба в стойке и на коленях. Сбивание со стойки. Переворот накатом. Игра «Перетяни партнера».	
79	Борьба на мосту (дожим, уход и контрприем с моста). Переворот обратным захватом и накатом.	
80	Прыжок с вращением на 180*, 360*. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание и опускание туловища на коленях. Игра «Перетяни партнера».	
<i>Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.)</i>		
81	Т.Б. по разделу «Гимнастика». Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении.	Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных
82	Совершенствование вольных упражнений. Закрепление упражнений на перекладине. Вис согнувшись, прогнувшись.	

83	Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине (мал.). Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации (дев.).	спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши)
84	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Совершенствование опорного прыжка.	
85	Закрепление упражнений на бревне(дев), упражнений на перекладине (мал).	
86	Совершенствование вольных упражнений. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	
87	Совершенствование упражнений на бревне(дев), упражнений на перекладине (мал). Закрепление лазания по канату.	
88	Совершенствование лазания по канату. Прохождение гимнастической полосы препятствий.	
Футбол (5 ч.)		
89	Т.Б. по разделу «ФУТБОЛ». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
90	Действия против игрока с мячом и без мяча (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра.	
91	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка мяча ногой, грудью.	
92	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
93	Игра в футбол по основным правилам, с привлечением обучающихся к судейству.	
Легкая атлетика (12 ч.)		
94	Т. Б. по разделу «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег без учёта	

	времени.	
95	Серия упражнений из бега 15 м., отжиманий 5 – 6 раз, выпрыгивании из присяда 5- 6 раз , бросков набивного мяча 2 – 3 раза, прыжков на 2 ногах.	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.
96	Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Метание мяча, гранаты на дальность.	
97	Упражнения на координацию. Челночный бег 4х9. Фиксирование результата. Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	
98	Закрепление техника метания м/мяча, гранаты на дальность. ОРУ на развитие скорости. Сдача норматива 300 м. со старта.	
99	Бег 100 м. на результат. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине.	
100	ОРУ, на мышцы брюшного пресса и на мышцы плечевого пояса и рук. Фиксирование результата.	
101	Техника длительного бега в равномерном темпе до 20 мин (дев.), 25 мин (мал.).	
102	Бег 1000м на результат. Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях.	
103	Подведение итогов года. Тестирование специальных физических качеств	
104	Резерв.	
105	Резерв.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема урока	Основное содержание	Дата
---	------------	---------------------	------

Легкая атлетика (9 ч.)		
1	Вводный инструктаж. Т. Б. по разделу «Лёгкая атлетика». ОРУ на развитие общей выносливости. Стартовый разгон. Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.
2	Спортивная ходьба. Сдача норматива, бег 30 м.	
3	Кросс до 15 минут с препятствиями и на местности.	
4	Бег 60 м на результат. Встречные эстафеты. Метание малого мяча (150 гр.).	
5	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13 – 15 шагов разбега (отталкивание). Метание гранаты 500 – 700 г. на дальность с места.	
7	Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Метание гранаты 500 – 700 г. на дальность с разбега.	
8	Бег 100 м. на результат, закрепление техники прыжка в длину.	
9	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибания туловища из положения лёжа за 30 секунд.	
10	Бег на средние дистанции (2000м-д., 3000м-м.)	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа
11	Сдача учебных нормативов по прыжкам в длину с места и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	
12		
Футбол (6 ч.)		
10	Т.Б. по разделу «ФУТБОЛ». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
11	Варианты остановок мяча ногой, грудью. Игра в футбол по основным правилам.	
12	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	

13	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега). Игра в футбол по основным правилам, с привлечением обучающихся к судейству.	(состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).
14	Удары по мячу головой, вбрасывание из – за «боковой линии», обманные движения.	Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью.
15	Игра в футбол по основным правилам Волейбол (5 ч.)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).
16	Т.Б. по разделу «Волейбол». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).
17	Закрепление приема и передач мяча у сетку. Совершенствование приема и передач мяча на месте, элементов техники передвижений.	
18	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Совершенствование приема и передач мяча на месте индивидуально и в парах.	
19	Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Закрепление передачи мяча двумя руками в прыжке через сетку.	
20	Закрепление нижней подачи и прием мяча после подачи. Совершенствование приема и передач мяча. Учебная игра. Плавание (8 ч.)	
21	Техника безопасности при проведении занятия по плаванию в открытом водоёме.	Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).
22	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего);
23	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	
24	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	

25	Плавание брассом и дельфином	ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).	
26	Прикладное плавание		
27	Корригирующие упражнения		
28	Правила игры в водное поло.		
Гимнастика с элементами акробатики(7 ч.)			
29	Т.Б. по разделу «Гимнастика». Висы. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонн.	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Оздоровительные мероприятия по	
30	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		
31	Совершенствование ОРУ с предметами, висов и упоров: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мал.), толчок двух ног вис углом (дев.).		
32	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами.Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		
33	Акробатика. Стойка на руках с помощью (м.). Стоя на коленях наклон назад (д.)Освоение и совершенствование акробатических упражнений, комбинации из ранее освоенных элементов.		
34	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.		
35	Комбинации ОРУ различными способами ходьбы, прыжков, вращений, акробатических упражнений.		
Баскетбол (6 ч.)			
36	Т.Б. по разделу «Баскетбол». Комбинации из освоенных		

	элементов техники передвижений.	
37	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях.	восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
38	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
39	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	
40	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра	
41	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
	<i>Элементы единоборств (5 ч.)</i>	
42	Инструктаж по борьбе. Правила соревнований. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Приемы самостраховки. Перевод рывком, нырком и вращением под руку. Сбивание со стойки.	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.
43	Перевороты скручиванием, перевороты забеганием. Борьба на коленях. Подвижная игра «Сила и ловкость».	
44	Перевороты переходом. Перевороты захватом руки на ключ.	
45	Борьба в стойке. Борьба на коленях. Подвижная игра «Борьба двое против двоих».	
46	Бросок через спину, бросок наклоном. Переворот накатом. Борьба на коленях. Учебная схватка судейство осуществляется обучающимися.	
	<i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i>	
47	Т.Б. по разделу «Лыжная подготовка». Изучение строевых приёмов с лыжами и на лыжах. Оказание ПМП при отморожениях.	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы
48	Переход с попеременных ходов на одновременные.	

49	Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов до 4 км (мал.) и 3 км (дев.).	препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.	
50	Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона.		
51	Совершенствование изученных ранее лыжных ходов: одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход.		
52	Совершенствование лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Преодоление подъёмов и спусков. Тактика лыжных гонок.		
53	Коньковый ход. Повторное прохождение отрезков на скорость по 150 м 3-4 раза.		
54	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом, преодоления препятствий при спуске.		
55	Совершенствование одновременного одношажного хода. Эстафеты и игры на лыжах.		
56	Совершенствование конькового хода, одновременного одношажного хода.		
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3-х км.		
58	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 3-х км.		
59	Тренировочное занятие по лыжным гонкам на дистанции – д.-3 км, м.-4 км.		
60	Техника подъемов и спусков, торможения и повороты на склоне изученными способами.		
61	Совершенствование преодоления препятствий при спуске, двухшажных и бесшажных ходов. Эстафеты.		

62	Прохождение дистанции до 5 км (дев.), 8 км (мал.).		
63	Прохождение дистанции с применением всех изученных ходов, спусков и подъёмов. Игра «Биатлон».		
64	Лыжные гонки на время.		
	Баскетбол (5 ч.)		
65	Т.Б. по разделу «Баскетбол». Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).	
66	Повторение правил игры «Баскетбол». Отработка правил в игре. Судейство осуществляется обучающимися.		
67	Повторение правил игры «Стритбол». Отработка правил в игре. Судейство осуществляется обучающимися.		
68	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
69	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей		
	Волейбол (7 ч.)		
70	Т.Б. по разделу «Волейбол». Повторение правил игры. Отработка правил в игре. Судейство осуществляется обучающимися.		
71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя). Учебная игра 6х6.		
72	Подача мяча с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания.		
73	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.		
74	Варианты нападающего удара через сетку. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 4.		
75	Групповые упражнения с подач через сетку. Одиночный блок и		

76	вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. <i>Элементы единоборств (4 ч.)</i> 77 Инструктаж по борьбе. Правила соревнований. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. 78 Борьба в стойке и на коленях. Сбивание со стойки. Переворот накатом. Игра «Перетяни партнера». 79 Борьба на мосту (дожим, уход и контрприем с моста). Переворот обратным захватом и накатом. 80 Прыжок с вращением на 180*, 360*. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание и опускание туловища на коленях. Игра «Перетяни партнера». <i>Гимнастика с элементами акробатики (7 ч.)</i> 81 Т.Б. по разделу «Гимнастика». Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. 82 Совершенствование вольных упражнений. Закрепление упражнений на перекладине. 83 Вис согнувшись, прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине (мал.). Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации (дев.). 84 Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. 85 Совершенствование опорного прыжка. Закрепление упражнений на бревне(дев), упражнений на перекладине (мал). 86 Совершенствование вольных упражнений. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые	17.05
----	---	--	--------------

87	Совершенствование упражнений на бревне(дев), упражнений на перекладине (мал). Закрепление лазания по канату. Совершенствование лазания по канату. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Футбол (5 ч.)	команды и приемы (юноши)	90, 91
88	Т.Б. по разделу «ФУТБОЛ». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	90, 91
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	90, 91
90	Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка мяча ногой, грудью.		90, 91
91	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
92	Игра в футбол по основным правилам, с привлечением обучающихся к судейству.		
	Легкая атлетика (10 ч.)		
93	Т. Б. по разделу «Лёгкая атлетика».	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.	95
94	Кроссовый бег без учёта времени. Серия упражнений из бега 15 м., отжиманий 5 – 6 раз, выпрыгивании из присяда 5- 6 раз , бросков набивного мяча 2 – 3 раза, прыжков на 2 ногах.		
95	Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Метание мяча, гранаты на дальность.		
96	Упражнения на координацию. Челночный бег 4х9. Фиксирование результата. Оценка техники прыжка в высоту с разбега.		
97	Закрепление техника метания м/мяча, гранаты на дальность. ОРУ на развитие скорости. Сдача норматива 300 м. со старта.		
98	Бег 100 м. на результат. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине.		

99	ОРУ, на мышцы брюшного пресса и на мышцы плечевого пояса и рук. Фиксирование результата.		
100	Техника длительного бега в равномерном темпе до 20 мин (дев.), 25 мин (мал.).		
101	Бег 1000м на результат. Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях.		
102	Подведение итогов год. Тестирование специальных физических качеств		
103	Резерв.		

104 Резерв.

105 Резерв.

Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координаци онные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,9	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	ниже	155—175	190
			13	150	170—190	205	135	160—180	200
			14	160	180—195	210	140	160—180	200
			15	175	190—205	220	145 155	165—185	205
4	Выносливос ть	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	менее	1100—1200	выше	ниже	900—1050	1150
			13	950	1150—1250	1350	750	950—1100	1200
			14	1000	1200—1300	1400	800	1000—1150	1250
			15	1050 1100	1250—1350	1450 1500	850 900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20

			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

Уровень физической подготовленности обучающихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и выше
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть

максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы:

наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

выполняет учебный норматив.			
-----------------------------	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающийся в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методическая и справочная литература.

№ п/п	Класс	Название	Автор издательство	Год издания	Кол- во
1	1 – 2	Физическая культура.	В.Я. Барышников, А.И Белоусов. М.:«Русское слово»	2011	1
2	1 – 4	Физическая культура.	В.И. Лях. М.: «Просвещение»	2012	1
3	1 – 4	Поурочные разработки по физкультуре.	В.И. Ковалько М.: «Вако»	2003	1
4	5 – 9	Поурочные разработки по физкультуре.	В.И. Ковалько М.: «Вако»	2013	1
5	9 – 11	Физическая культура Организация и проведение олимпиад.	А.Н. Каинов Волгоград: «Учитель»	2011	1
6	5 – 11	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: «Просвещение»	2011	1
7	1 – 11	Комплексная программа физического воспитания.	В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: «Просвещение»	2011	1
8	5 – 11	Физкультура. Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе.	В.И. Виненко. Волгоград: «Учитель»	2006	1
9	1 – 11	Физкультура. Для учащихся специальных медицинских групп.	К.Р. Мамедов. Волгоград: «Учитель»	2008	1
10	1 – 11	Физкультура. Внеклассные мероприятия в средней школе.	М.В. Видякин. Волгоград: «Учитель»	2006	1
11	10 – 11	Физическая культура. Развернутое тематическое планирование.	А.Н. Каинов Волгоград: «Учитель»	2009	1
12	1 -11	Физическая культура. Рекомендации, разработки, из опыта работы (диск)	Волгоград: «Учитель»	2012	1

13	1 – 11	Образовательные программы и стандарты. Физическая культура. Комплексная программа (диск)	Волгоград: «Учитель»	2012	1

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса..
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
- www.it-n.ru Сеть творческих учителей.
- www.uroki.net Материалы для учителя.
- www.pedsovet.su Сообщество взаимопомощи учителей.