

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Сосногорска
(МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска)**

Рассмотрена
на методическом совете
МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска
Протокол № 1 от "29"августа 2018 г.
Принята
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска
Протокол № 1 от "30"августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №1» г.Сосногорска
Н.К.Бесолаева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10 -11 КЛАССЫ**

Уровень программы: среднее общее образование

Срок реализации: 2 года

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004г. № 1089, и с учетом рабочей программы «Физическая культура 5 – 9 классы» Матвеев А.П.

Программу разработал:

Кузнецов В.Б.

г. Сосногорск

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа учебного курса «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования и Примерной образовательной программы. А.П.Матвеев (М.: Просвещение,2008).

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

В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование личности, готовой к активной, творческой реализации в пространстве общечеловеческой культуры, что является основой развития современной системы школьного образования.

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

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формируются **задачи** учебного предмета:

- укрепление здоровья и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и педагогической направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучение простейшим способам (само)контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Сформированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания по ФК» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

- Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
- Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры. Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся

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

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

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

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

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

Для достижения образовательных целей, используются **методы обучения**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Формы проведения учебного процесса: коллективная, групповая и индивидуальная.

Технологии обучения: коммуникативная, игровая, здоровьесберегающая технология, проблемная, исследовательская, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методика программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.

Обязательный минимум

Базовый уровень

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.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

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 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 и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); 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 само страховки;
- 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;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9ч.
1	Т. Б. на уроках л/а. Спец.беговые упр. Футбол, лапта.	1
2	Бег 30м х 3. Развитие скоростно- силовых качеств. Лапта.	1
3	Бег 30м х 3, бег 100 м х 3. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег равномерный до 3 км.	1
4	Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Бег 30 м, бег 100 м х 3.	1
5	Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Бег 100 м. Футбол.	1
6	Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Равномерный бег до 3 км.	1
7	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Лапта.	1
8	Бег 1000 м. ОРУ. Футбол.	1
9	Равномерный бег до 3 км. Лапта.	1
2	ФУТБОЛ, элементы легкой атлетики, ОФП.	10ч.
1	Т.б. на уроках футбола. Ведение мяча внешней стороной стопы. Бег 2000 м и 3000 м	1
2	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол».	1
3	Ведение мяча с обводкой стоек. ОРУ. Игра «Футбол».	1
4	Ведение и передача мяча в парах. Прыжок с места. Игра «Футбол».	1
5	Ведение и передача мяча в парах. Подъем туловища за 30с. Учебная игра.	1
6	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Челночный бег 10м х 3. Футбол. 1 ч	1

7	Эстафеты с мячами. Гибкость. Учебная игра.	1
8	Подъем мяча и передача в стенку. Подтягивание. Игра «Футбол».	1
9	Эстафеты с мячами. Отжимание. Игра «Футбол».	1
10	Эстафеты с мячами. Игра «Футбол».	1
2	БАСКЕТБОЛ + ОФП	22ч.
1	Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Уч.игра «баскетбол»	1
2	Передачи с отскоком и крюком. Броски в прыжке после поворотов. Игра «баскетбол».	1
3	Броски из под кольца используя финты. Учебная игра.	1
4	Броски после ведения на 2 шага. Учебная игра.	1
5	Повороты, обманные передачи и броски. Учебная игра «Баскетбол».	1
6	Броски после ведения, передачи в парах разными способами. Игра «Баскетбол».	1
7	Передача мяча в парах в движении. Учебная игра «Баскетбол».	1
8	Броски мяча со штрафной линии и добивание в прыжке. Учебная игра.	1
9	Броски мяча с разных позиций и добивание.	1
10	Броски в движении и добивание – совершенствование. Учебная игра.	1
11	Броски в движении на 2 шага и добивание. Учебная игра.	1
12	Передачи и броски в движении. Учебная игра.	1
13	Броски с разных позиций. Быстрый прорыв двойками – разучивание. Учебная игра.	1
14	Передачи в движении. Быстрый прорыв – совершенствование. Учебная игра.	1
15	Быстрый прорыв – совершенствование. Учебная игра.	1
16	Быстрый прорыв двойками. Учебная игра.	1
17	Ведение мяча с переводами. Броски с разных позиций и добивание. Учебная игра.	1
18	Броски с разных позиций и добивание. Учебная игра.	1
19	Броски с разных позиций и добивание. Учебная игра.	1
20	Урок 20. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра.	1
21	Подвижные игры с баскетбольными мячами. ОРУ.	1

22	ОРУ. Учебная игра «Баскетбол».	1
3	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	16ч.
1	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команда кругом в движении и перестроение из колонны в колонны по 2-4.	1
2	Строевые упражнения – совершенствование. Комплекс акробатики – разучивание.	1
3	Строевые упражнения. Комплекс акробатики – углубленное разучивание.	1
4	Комплекс акробатики – совершенствование. ОРУ.	1
5	Комплекс акробатики – совершенствование. Подвижные игры.	1
6	Акробатика – комплекс упражнений. Учебная игра – стритбол.	1
7	Комплекс акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
8	Полоса препятствий. Разучивание упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1
9	Комплекс упражнений на бревне и перекладине – углубленное разучивание.	1
10	Совершенствование комбинации упражнений на бревне и перекладине. Подвижные игры.	1
11	Опорный прыжок через коня ноги врозь и прыжок углом. Комплекс упражнений на бревне и перекладине.	1
12	Опорный прыжок – углубленное разучивание. Комплекс упражнений на бревне.	1
13	Полоса препятствий. Опорный прыжок – совершенствование.	1
14	Прыжок через скакалку. Опорный прыжок через коня.	1
15	Упражнения с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок через коня углом.	1
16	Прыжки через гимнастическую скакалку. ОРУ.	1
4	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	18ч.
1	Т.Б. на уроках л/п. Прохождение дистанции до 4 км.	1
2	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	1
3	Совершенствование одновременного одношажного хода. Бесшажный ход 1 км.	1
4	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Дистанция до 4 км.	1
5	Попеременный двухшажный ход – совершенствование. Техника одновременных ходов.	1
6	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км.	1

7	Прохождение дистанции: 2 км бесшажным и одношажным и 2 км попеременным двухшажным ходом.	1
8	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км.	1
9	Коньковые ходы: одношажный и двухшажный – разучивание. Дистанция до 5 км	1
10	Совершенствование коньковых ходов. Дистанция до 5 км.	1
11	Совершенствование коньковых и классических ходов. Дистанция до 5 км.	1
12	Коньковые ходы. Дистанция до 5 км.	1
13	Дистанция до 6 км. Спуски и подъемы на средних склонах.	1
14	Прохождение дистанции: 3 км (д), 5 км (ю).	1
15	Прохождение дистанции до 6 км. Переход с одновременных на попеременные ходы.	1
16	Прохождение дистанции до 6 км. Преодоление препятствий.	1
17	Скоростной бег на лыжах. Спуски, повороты.	1
18	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1
5	ВОЛЕЙБОЛ + ОФП	18ч.
1	Т.Б. на уроках в/б. Совершенствование верхней и нижней передач. Игра «Волейбол».	1
2	Совершенствование верхней и нижней передач в парах. Игра «Волейбол».	1
3	Чередование верхней и нижней передач в стенку. Игра «Волейбол»	1
4	Совершенствование верхней и нижней передач над собой попеременно. Игра «Волейбол».	1
5	Верхний и нижний прием – передачи. Игра «Волейбол».	1
6	Верхняя и нижняя подача мяча. Нападающий удар и скидка – разучивание.	1
7	Передача в парах – совершенствование. Скидка мяча во вторую и третью зону. Игра в «Волейбол».	1
8	Передача мяча в стенку парами со сменой позиций. Скидка и нападающий удар.	1
9	Совершенствование скидки одной и двумя руками в прыжке. Нападающий удар.	1
10	Скидка и нападающий удар. ОРУ. Учебная игра.	1
11	Упражнения с мячами в парах. Прыжок с места. Игра в волейбол.	1
12	Упражнения с мячами в парах. Подъем туловища за 30с. Учебная игра.	1
13	Упражнения с мячами в парах. Гибкость. Учебная игра.	1

14	Упражнения с волейбольными мячами. Челночный бег 10м х 3. Учебная игра.	1
15	Подтягивание. Совершенствование нападающего удара по диагонали. Учебная игра.	1
16	Отжимание. Скидка в прыжке и с места. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. Игра «Волейбол».	1
17	Равномерный бег до 6 минут. Учебная игра «Волейбол».	1
18	Эстафеты с мячами. Учебная игра «Волейбол».	1
6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ПЛАВАНИЕ	9ч.
1	Т. Б. на уроках л/а. Бег 30 м х 3, бег 100 м х 3. Подвижные игры.	1
2	Скоростно – силовые упражнения. Бег 30м х 3, 100м х 3. Учебная игра «Футбол». История развития плавания. Значение	1
3	Равномерный бег до 2 км, скоростной бег 30м. Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах	1
4	Бег 100м х 3. ОРУ. Подвижные игры. Характеристика видов плавания	1
5	Бег 100м. Метание гранаты с разбега – разучивание. Игра «Футбол». Основные стили плавания	1
6	Бег 1000м. Совершенствование метания гранаты с разбега. Лапта. Дистанции и правила соревнований по плаванию	1
7	Бег 2000м и 3000м. Метание гранаты с разбега. Разминка пловца	1
8	Метание гранаты на результат. Равномерный бег до 3000 м. Правила личной гигиены	1
9	Равномерный бег до 3000 м. ОРУ. Игра «Футбол». Достижения Российских пловцов	1
ИТОГО		102ч.

ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9ч.
1	Т. Б. на уроках л/а. Спец. Беговые упражнения. Равномерный бег до 3 км.	1
2	Бег 30м х 3. Развитие скоростно - силовых качеств. Футбол.	1
3	Бег 30м х 3, бег 100 м х 3. Развитие скоростных качеств. Лапта.	1
4	Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Бег 30 м, бег 100 м х 3.	1
5	Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Бег 100 м. Футбол.	1
6	Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Равномерный бег до 3 км.	1
7	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Лапта.	1

8	Бег 1000 м. ОРУ. Футбол.	1
9	Равномерный бег до 3 км. Лапта.	1
2	ФУТБОЛ, элементы легкой атлетики, ОФП.	10ч.
1	Т.б. на уроках футбола. Ведение мяча внешней стороной стопы. Бег 2000 м и 3000 м.	1
2	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол».	1
3	Урок 3. Ведение мяча с обводкой стоек. ОРУ. Игра «Футбол».	1
4	Ведение и передача мяча в парах. Прыжок с места. Игра «Футбол».	1
5	Ведение и передача мяча в парах. Подъем туловища за 30с. Учебная игра.	1
6	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Челночный бег 10м х 3. Футбол.	1
7	Эстафеты с мячами. Гибкость. Учебная игра.	1
8	Подъем мяча и передача в стенку. Подтягивание. Игра «Футбол».	1
9	Эстафеты с мячами. Отжимание. Игра «Футбол».	1
10	Эстафеты с мячами. Игра «Футбол».	1
2	БАСКЕТБОЛ + ОФП	22ч.
1	Т.б. на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Уч.игра «баскетбол»	1
2	Передачи с отскоком и крюком. Броски в прыжке после поворотов. Игра «баскетбол».	1
3	Броски из под кольца используя финты. Учебная игра.	1
4	Броски после ведения на 2 шага. Учебная игра.	1
5	Урок 5. Повороты, обманные передачи и броски. Учебная игра «Баскетбол».	1
6	Броски после ведения, передачи в парах разными способами. Игра «Баскетбол».	1
7	Передача мяча в парах в движении. Учебная игра «Баскетбол».	1
8	Броски мяча со штрафной линии и добивание в прыжке. Учебная игра.	1
9	Броски мяча с разных позиций и добивание.	1
10	Броски в движении и добивание – совершенствование. Учебная игра.	1
11	Броски в движении на 2 шага и добивание. Учебная игра.	1

12	Передачи и броски в движении. Учебная игра.	1
13	Броски с разных позиций. Быстрый прорыв тройками – разучивание. Учебная игра.	1
14	Передачи в движении. Быстрый прорыв – совершенствование. Учебная игра.	1
15	Быстрый прорыв – совершенствование. Учебная игра.	1
16	Быстрый прорыв тройками. Учебная игра.	1
17	Ведение мяча с переводами. Броски с разных позиций и добивание. Учебная игра.	1
18	Броски с разных позиций и добивание. Заслоны без мяча. Учебная игра.	1
19	Броски с разных позиций и добивание. Заслоны с мячом. Учебная игра.	1
20	Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра.	1
21	Подвижные игры с баскетбольными мячами. ОРУ.	1
22	ОРУ. Учебная игра «Баскетбол».	1
3	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	16ч.
1	Гимнастика с основами акробатики	1
2	Строевые упражнения – совершенствование. Комплекс акробатики – разучивание.	1
3	Строевые упражнения. Комплекс акробатики – углубленное разучивание.	1
4	Комплекс акробатики – совершенствование. ОРУ.	1
5	Комплекс акробатики – совершенствование. Подвижные игры.	1
6	Акробатика – комплекс упражнений. Учебная игра – стритбол.	1
7	Комплекс акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
8	Полоса препятствий. Разучивание упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1
9	Комплекс упражнений на бревне и перекладине – углубленное разучивание.	1
10	Совершенствование комбинации упражнений на бревне и перекладине. Подвижные игры.	1
11	Опорный прыжок через коня ноги врозь и прыжок углом. Комплекс упражнений на бревне и перекладине.	1
12	Опорный прыжок – углубленное разучивание. Комплекс упражнений на бревне.	1
13	Полоса препятствий. Опорный прыжок – совершенствование.	1
14	Прыжок через скакалку. Опорный прыжок через коня.	1

15	Упражнения с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок через коня наскоком в упор, правая в сторону.	1
16	Прыжки через гимнастическую скакалку. ОРУ.	1
4	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	18ч.
1	Т.Б. на уроках л/п. Прохождение дистанции до 5 км.	1
2	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 5 км.	1
3	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1
4	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Дистанция до 5 км.	1
5	Попеременный двухшажный ход – совершенствование. Техника одновременных ходов.	1
6	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км.	1
7	Прохождение дистанции: 2 км бесшажным и одношажным и 2 км попеременным двухшажным ходом.	1
8	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км.	1
9	Коньковые ходы: одношажный и двухшажный – разучивание. Дистанция до 5 км	1
10	Совершенствование коньковых ходов. Дистанция до 5 км.	1
11	Совершенствование коньковых и классических ходов. Дистанция до 5 км.	1
12	Коньковые ходы. Дистанция до 5 км.	1
13	Дистанция до 6 км. Спуски и подъемы на средних склонах.	1
14	Прохождение дистанции: 3 км (д), 5 км (ю).	1
15	Прохождение дистанции до 6 км. Переход с одновременных на попеременные ходы.	1
16	Прохождение дистанции до 6 км. Преодоление препятствий.	1
17	Скоростной бег на лыжах. Спуски, повороты.	1
18	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1
5	ВОЛЕЙБОЛ + ОФП	18ч.
1	Т.Б. на уроках в/б. Совершенствование верхней и нижней передач. Игра «Волейбол».	1
2	Совершенствование верхней и нижней передач в парах. Игра «Волейбол».	1
3	Чередование верхней и нижней передач в стенку. Игра «Волейбол»	1

4	Совершенствование верхней и нижней передач над собой попеременно с продвижением . Игра «Волейбол».	1
5	Верхний и нижний прием – передачи. Игра «Волейбол».	1
6	Верхняя прямая и боковая подача. Нападающий удар и скидка – разучивание.	1
7	Передача в парах – совершенствование. Скидка мяча в пятую и первую зону. Игра в «Волейбол».	1
8	Передача мяча в стенку парами со сменой позиций. Нападающий удар. Игра.	1
9	Совершенствование скидки одной и двумя руками в прыжке. Нападающий удар.	1
10	Скидка и нападающий удар. ОРУ. Учебная игра.	1
11	Упражнения с мячами в парах. Прыжок с места. Игра в волейбол.	1
12	Упражнения с мячами в парах. Подъем туловища за 30с. Учебная игра.	1
13	Упражнения с мячами в парах. Гибкость. Учебная игра.	1
14	Упражнения с волейбольными мячами. Челночный бег 10м х 3. Учебная игра.	1
15	Подтягивание. Совершенствование нападающего удара по диагонали. Учебная игра.	1
16	Отжимание. Скидка в прыжке и с места. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. Игра «Волейбол».	1
17	Равномерный бег до 6 минут. Учебная игра «Волейбол».	1
18	Эстафеты с мячами. Учебная игра «Волейбол».	1
6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ПЛАВАНИЕ	9ч.
1	Т. Б. на уроках л/а. Бег 30 м х 3, бег 100 м х 3. Подвижные игры.	1
2	Скоростно – силовые упражнения. Бег 30м х 3, 100м х 3. Учебная игра «Футбол». История развития плавания. Значение	1
3	Равномерный бег до 2 км, скоростной бег 30м. Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах	1
4	Бег 100м х 3. ОРУ. Подвижные игры. Характеристика видов плавания	1
5	Бег 100м. Метание гранаты с разбега – разучивание. Игра «Футбол». Основные стили плавания	1
6	Бег 1000м. Совершенствование метания гранаты с разбега. Лапта. Дистанции и правила соревнований по плаванию	1
7	Бег 2000м и 3000м. Метание гранаты с разбега. Разминка пловца	1
8	Метание гранаты на результат. Равномерный бег до 3000 м. Правила личной гигиены	1
9	Равномерный бег до 3000 м. ОРУ. Игра «Футбол». Достижения Российских пловцов	1
ИТОГО		102ч.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

По технике выполнения

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

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

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

По уровню физической подготовленности

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования обучающихся в области ФК и Минимальными требованиями к подготовке учащихся по годам обучения и гендерному признаку. (см. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009. – с.9-10.)

Список литературы

1. Методика физического воспитания школьников/ Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова.; Под ред. Г.Б.Мейксона.- М.: Просвещение,1989.- 143с.
2. Прпограммы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. (5-11 классы) А.П. Матвеев (М.: Просвещение, 2008).
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2009.-с.9-10.
4. Настольная книга учителя физкультуры: Справ. – метод. пособие/ Сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2003.- 526.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР - ПРЕСС», 1998.- 336 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 200с.
7. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986, - 143 с.