

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СИЗЯБСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**«СИЗЯБСА ШÖР ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪÖМКУД ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
Терентьева Л.Н.  
от сентября 2020



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Канев Н.А.  
Приказ № 47 от 01.09.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

физическая культура

(наименование учебного предмета)

среднего общего образования

(уровень образования)

2 года

(срок реализации программы)

Составлена на основе программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 класс». (Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 класс. – М.: Просвещение, 2012).  
(наименование программы, автор программы)

Чупровой Ириной Николаевной, учителем физической культуры  
(кем составлена рабочая программа учебного предмета)

# СТАНДАРТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 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 <\*>

-----

<\*> 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 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.**  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

#### 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;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
- (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

### Профильный уровень

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

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

#### Основы физической культуры и спорта

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, массажа и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ; ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием).

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

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

### Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости); плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке.

### Введение в профессиональную деятельность

Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление).

Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных

мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя).

Судейство спортивных соревнований по избранному виду спорта.

Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.  
(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

### Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- приобретения практического опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.  
(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета (далее-рабочая программа) составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре, федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Программа является базовой, т. е. определяет минимальный объем содержания курса физической культуры для основной школы

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта (2004г) и примерных программ:

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А.Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

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

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего 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.

#### **Место курса в учебном плане.**

«Физическая культура» изучается в 10-11 м классе из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе— 108ч (36 учебных недель), в 11 классе-102 ч (34 учебные недели).

### **Содержание учебного предмета**

#### **10 класс**

##### **Лёгкая атлетика**

Техника безопасности на уроках л/а. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин. Физическая культура и основы здорового образа жизни.

КДП-бег 30 м. Бег 3 мин. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 5 мин.

Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.

Учёт в беге на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег в медленном темпе до 9 мин.

Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 9 мин в медленном темпе.

Учёт в прыжках длину с места. Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.

Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.

Учёт техники метания гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 12 мин.

Бег в медленном темпе 13 мин.

Преодоление полосы препятствий. Бег 13 мин. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

##### **Спортивные игры. Волейбол.**

Повторение материала 7 – 8 классов. Приём мяча снизу с подачи. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Закрепление техники приёма мяча снизу с подачи.

Совершенствование техники передач мяча через сетку.

Передача мяча из зон 1, 5 и 6 в зону 3. Совершенствование техники изученных приёмов.

Совершенствование техники изученных приёмов. Игра «Картошка».

Техника верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1, 5 и 6 в зону 3.

Совершенствование техники верхней прямой подачи с приёмом и передачей в зону 3. учебная игра.

Нападающий удар в парах и тройках. Совершенствование верхней прямой подачи.

Поворот кругом в движении. Закрепление нападающего удара. Совершенствование приёмов волейбола.

Закрепление поворота кругом в движении. Совершенствование нападающего удара, приёмов и передач мяча.

Тренировка в подтягивании и поднимании туловища. Учебно – тренировочная игра.

Повторение изученных приемов волейбола. Учёт техники нападающего удара. Учебная игра.

Совершенствование технической и тактической подготовки в двусторонней игре.

Учёт в подтягивании и поднимании туловища.

### **Гимнастика**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Переворот в упор. Акробатика. Длинный кувырок вперёд через препятствие, стойка на голове и руках силой. Стойка на лопатках перекатом назад.

Учёт техники переворота в упор силой. Сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа.

Стойка на кистях, переворот в полушпагат из стойки на лопатках. Совершенствование техники опорного прыжка.

Соскок махом из вися на подколенках, выход в сед из вися прогнувшись. Совершенствование переворота в полушпагат.

Кувырок назад через стойку на кистях. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.

Учёт техники соскока из вися на подколенках. Совершенствование акробатического соединения. Лазание по канату.

Опорный прыжок через козла в длину. Учёт стойки на кистях у стены. Акробатическое соединение.

Кувырок назад через стойку на кистях. Соскок назад из размахивания на перекладине. КУ – переворот в упор.

Закрепление соскока на махе назад, переворота из вися с подтягивания. Учёт техники кувырка назад через стойку.

Акробатическое соединение. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину, боком – конь в ширину.

Подъём в упор силой. Учёт выполнения акробатического соединения. Совершенствование упражнений на перекладине.

Повторение техники опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Игры – эстафеты.

Совершенствование переворота в упор и выхода в упор силой. Опорный прыжок через козла ноги врозь, коня – боком.

Полоса препятствий. Совершенствование опорного прыжка и подъёма в упор силой. Учёт – переворот в упор из вися силой.

Повторение упражнений на перекладине, акробатического соединения. Учёт выхода в упор силой.

Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, через козла-углом. Игры – эстафеты.

Круговая тренировка по станциям. Закрепление опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.

КУ – подтягивание, поднимание туловища. Совершенствование техники опорного прыжка. Упражнения для ОФП.

Круговая тренировка. Учёт техники прыжка через коня ноги врозь, козла – углом

Плавание на груди, спине, боку, с грузом в руке.

### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Первая помощь при обморожениях. Совершенствование попеременного двушажного хода

Повторение одновременного одношажного хода

Повторение и учёт одновременного одношажного хода

Учёт попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.

Соревнования на дистанции 2 км.

Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.

Учёт попеременного четырёхшажного хода.

Переходы с попеременных ходов на одновременные.

Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами.

Соревнования на 3 км.

Совершенствование техники изученных ходов.

Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью с использованием смены ходов. Прохождение дистанций до 7 км с переменной скоростью. Использование ходов, переходы с одного хода на другой.

### **Спортивные игры Баскетбол**

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х1х2).

Учебная игра.

Передача мяча в движении различными способами со сменой места.

Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.

Нападение через центрового. Индивидуальные и групповые действия в защите.

Индивидуальные действия в защите. Бросок полукрюком в движении.

Бросок в прыжке со средней дистанции.

Добивание мяча. Учебная игра.

Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе.

Спортивные игры.

### **Лёгкая атлетика**

Перестроения, повороты в движении. Совершенствование разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.

Совершенствование техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.

Прыжковые упражнения. Учёт техники и результата в прыжках в высоту. Бег до 5 мин в переменном темпе.

Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона в парах.

Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.

Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 100 м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.

Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег до 8-9 мин.

Совершенствование технических приемов в мини-футболе. Игра в мини-футбол.

Учёт техники и результата в прыжках в длину с разбега.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.

Учёт по подтягиванию. Учёт по бегу на 2000 м(д) и 3000 м(ю). Учёт по наклону туловища стоя на скамейке. Учёт по подниманию туловища за 1 минуту. Повторение технических элементов футбола.

Тактические действия. Игра в футбол.

**Тематическое планирование  
10 класс**

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов (108)
<b>Лёгкая атлетика      Волейбол</b>		
1	Техника безопасности на уроках л/а. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	1
2	КДП-бег 30 м. Бег 3 мин. Низкий старт и стартовый разгон. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
3	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 5 мин.	1
4	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег до 7 мин.	1
5	Учёт в беге на 100 м. Бег в медленном темпе до 9 мин. Эстафетный бег.	1
6	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1
7	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Отталкивание.	1
8	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе до 8 мин.	1
9	Учёт техники метания гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 12 мин.	1
10	Прыжки в длину с места на результат. Эстафетный бег.	1
11	Эстафетный бег – техника передачи эстафетной палочки. Бег 13 мин.	1
12	Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1
13	Совершенствование передачи мяча через сетку в парах.	1
14	Закрепление техники приёма мяча снизу с подачи.	1
15	Передача мяча из зон 1, 5 и 6 в зону 3. Совершенствование техники изученных приёмов.	1
16	Совершенствование техники изученных приёмов. Игра «Картошка».	1
17	Техника верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1, 5 и 6 в зону 3.	1
18	Совершенствование техники верхней прямой подачи с приёмом и передачей в зону 3. учебная игра.	1
19	Нападающий удар в парах и тройках. Совершенствование верхней прямой подачи.	1
20	Закрепление нападающего удара. Совершенствование приёмов волейбола.	1
21	Совершенствование нападающего удара, приёмов и передач мяча.	1
22	Тренировка в подтягивании и поднимании туловища. Учебно – тренировочная игра.	1
23	Тренировка в подтягивании и поднимании туловища. Учебно – тренировочная игра.	1
24	Повторение изученных приемов волейбола. Учёт техники нападающего удара. Учебная игра.	1
25	Совершенствование технической и тактической подготовки в двусторонней игре. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	1
26	Совершенствование технической и тактической подготовки в двусторонней игре. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	1
27	Учёт в подтягивании и поднимании туловища из положения лёжа. Учебно – тренировочная игра.	1



	другой.	
56	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
57	Учёт попеременного четырёхшажного хода.	1
58	Переходы с попеременных ходов на одновременные.	1
59	Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами.	1
60	Соревнования на дистанции 3км.	1
61	Совершенствование техники изученных ходов.	1
62	Совершенствование техники изученных ходов.	1
63	Совершенствование техники изученных ходов.	1
64	Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	1
65	Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	1
66	Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	1
67	Прохождение дистанций до 7 км с переменной скоростью. Использование ходов, переходы с одного хода на другой.	1
68	Прохождение дистанций до 7 км с переменной скоростью. Использование ходов, переходы с одного хода на другой.	1
69	Прохождение на время дистанций 5 км -юноши, 3 км - девушки	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		
70	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование перестроений и остановок игрока. Учебная игра.	1
71	Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х1х2).	1
72	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
73	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1
74	Нападение через центрового. Индивидуальные и групповые действия в защите	1
75	Индивидуальные действия в защите. Бросок полукрюком в движении	
76	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра	1
77	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра	1
78	Спортивные игры	1
79	Спортивные игры	1
80	Спортивные игры	1
81	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Учебная игра	1
82	Бросок полукрюком в движении Учебные игры.	1
83	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебные игры.	1

84	Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе.	1
85	Спортивные игры.	1
86	Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе.	1
87	Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
88	Т. Б. Совершенствование разбега в 5-7 шагов и техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
89	Совершенствование прыжков в высоту. Челночный бег.	1
90	Совершенствование разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
91	Учёт прыжков в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
92	Совершенствование технических приемов в мини-футболе. Игра в мини-футбол.	1
93	Совершенствование технических приемов в мини-футболе. Игра в мини-футбол.	1
94	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона в парах.	1
95	Беговые, прыжковые упражнения. Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1
96	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег до 8-9 мин.	1
97	Учёт в прыжков в длину с места на результат	1
98	Бег до 3 км.	
99	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1
100	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	
101	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1
102	Учёт по подтягиванию – юн. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа –д.	1
103	Годовая контрольная работа	1
104	Учёт по бегу на 2000 м(д) и 3000 м(ю).	1
105	Учёт по наклону туловища из положения стоя со скамейки.	1
106	Учёт по подниманию туловища за 1 минуту из положения лёжа.	1
107	Повторение технических элементов футбола.	1
108	Тактические действия. Игра в футбол.	1

### Содержание учебного предмета.

#### 11 класс

#### Лёгкая атлетика

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Эстафетный бег. Медленный бег до 4 мин. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные системы физического воспитания. Бег 30 м с высокого старта.  
Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 4 мин.  
Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствование передачи эстафетной палочки в зоне .  
Повторение челночного бега с учётом результата. Совершенствование прыжка в длину с места. Медленный бег до 6 мин.  
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Повторение техники метания гранаты. Бег до 6 мин.  
Совершенствование техники метания гранаты. Прыжок в длину с места.  
Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе до 7 мин.  
Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег до 8 мин .  
Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями .  
Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями.  
Совершенствование скорости, ловкости и умения в преодолении полосы препятствий.  
Упражнения по бегу, прыжкам в длину, метанию. Игровые упражнения.  
Учёт в беге на 3000м (ю), 2000м(д). Игровые упражнения по выбору учащихся.

### **Спортивные игры. Волейбол**

Комплекс упражнений типа зарядки. Повторение передач и приёмов мяча сверху и снизу.  
Приём мяча с подачи в зоне 3. Совершенствование передачи снизу и сверху в тройках через сетку.  
Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 после приёма с подачи.  
Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование приёма с подачи в зону 3.  
Нападающий удар. Повторение упражнений по волейболу. Игра в тройках через сетку.  
Закрепление нападающего удара. Совершенствование техники упражнений по волейболу.  
Совершенствование техники нападающего удара в игре «Картошка». Совершенствование изученных элементов волейбола.  
Совершенствование пройденных упражнений по волейболу. Двусторонние игры в волейбол.  
Двусторонние игры в волейбол.  
Совершенствование пройденных упражнений по волейболу. Двусторонние игры в волейбол.  
Круговые тренировки на 6-8 станциях. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища. Совершенствование игры в волейбол.  
Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Подтягивание, поднимание туловища – учёт результата.

### **Гимнастика.**

Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Переворот в упор силой.  
Акробатика.  
Выход в сед из вися прогнувшись и соскок из вися на подколенках.  
Длинный кувырок. Акробатическое соединение.  
Строевые упражнения. Повторение стойки на голове и руках силой. Упражнения в равновесии.  
Повторение акробатических элементов. Кувырки в парах. Упражнения в равновесии.  
Акробатическое соединение.  
Повторение техники опорного прыжка. Акробатическое соединение. КУ – поднимание туловища. Игра – эстафета.  
Учёт – длинный кувырок через препятствие. Подъём в упор силой. Совершенствование акробатического соединения.  
Подтягивания. Из размахивания соскок назад. Учёт кувырков в парах. Прыжки через скакалку.  
Соскок на махе вперёд. Совершенствование акробатического соединения. Упражнения на брусках разной высоты.

Учёт акробатического соединения. КУ – переворот в упор, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра – эстафета.

Строевые упражнения. Упражнения на перекладине, учёт – подъём в упор силой. Подъём переворотом махом одной толчком другой ноги.

Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. 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.

Соскок назад из размахивания. Лазание по канату без помощи ног. Опорный прыжок.

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

Переворот в упор – количество раз. Опорный прыжок через коня боком.

Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату без помощи ног. Опорный прыжок.

Полоса препятствий. Перестроения. Круговая тренировка на 5-6 станциях. Опорный прыжок.

Учёт по подтягиванию, подниманию туловища. Совершенствовать опорный прыжок.

Полоса препятствий.

Круговая тренировка. Лазание по канату без помощи ног. Совершенствование опорного прыжка.

Упражнения с гимнастическими скакалками с сериями прыжков по 30 сек. Поднимание туловища за 30 сек.

Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Контрольные упражнения – Челночный бег 10х10 м.

Круговая тренировка. Учёт техники опорного прыжка. Игры – эстафеты.

Плавание на груди, спине, боку, с грузом в руке.

#### **Лыжная подготовка**

Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Техника безопасности.

Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.

Совершенствование попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.

Учёт техники попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.

Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Повторение одновременного хода.

Повторение одновременных ходов . Коньковый ход.

Прохождение 3 км на время.

Закрепление техники конькового хода.

Совершенствование техники одновременных ходов.

Учёт умений перехода с одного хода на другой.

Повторение техники спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 4 км.

Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км.

Совершенствование техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом.

Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом.

Совершенствование спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью.

Учёт умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью.

Соревнования на дистанциях 3 км и 5 км

Техника ходов

Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможением.  
Прохождение дистанции 5 и 10 км без учёта времени  
Спортивные игры  
ОРУ с мячами в парах. Совершенствование пройденных ранее упражнений по баскетболу.  
Двусторонние игры с заданием.

### **Спортивные игры Баскетбол**

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра. Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.

Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра

Двусторонние игры. Судейство

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча .Учебная игра.

Индивидуальные действия в защите. Бросок полукрюком в движении

Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.

### **Лёгкая атлетика.**

Круговая тренировка на 6-7 станциях. Строевые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега. Бег до 4 мин.

Круговая тренировка на 6-7 станциях. Техника прыжка в высоту с разбега. Бег до 4 мин.

Беседа «Влияние образа жизни на здоровье. Техника прыжка в высоту с разбега. Бег до 4 мин.

Упражнения на гимнастических скамейках и у стенки. Совершенствование прыжка в высоту. Бег до 5 мин.

Строевые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту. Бег до 5 мин.

Беседа «Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Совершенствование прыжка в высоту. Бег до 5 мин.

ОРУ со скакалками. Учёт техники и результата в прыжках в высоту с разбега.

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег с переменной скоростью до 7 мин.

ОРУ с мячами. Совершенствование тактических действий в спортивных играх.

Переменный бег до 10 мин.

Двусторонние игры. Переменный бег до 10 мин.

Прыжковые и беговые упражнения. Переменный бег до 4 мин.

Бег с ускорениями до 30м. Стартовый разгон с преследованием.

Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.

Упражнения в движении. Беговые и прыжковые упражнения Закрепление техники прыжка в длину с места, бег с переменной скоростью до 10 мин.

Учёт техники и результата в прыжках в длину с места. Бег с переменной скоростью до 11 мин.

Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Учёт в беге на 3000 и 2000 м.

Учёт техники и результата метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.

Повторение технических элементов футбола, мини-футбола.

Тактические действия. Игра в футбол, мини-футбол.

## 11 класс

№ урока	Наименование тем	Количество часов (102)
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>13</b>
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Эстафетный бег. Медленный бег до 4 мин.	1
2	Оздоровительные системы физического воспитания. Бег 30 м с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 4 мин.	1
3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	1
4	Эстафетный бег. Совершенствование прыжка в длину с места. Многоскоки.	1
5	Челночный бег 10x10. Повторение техники метания гранаты. Бег до 6 мин.	1
6	Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег 10x10.	1
7	Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе до 7 мин.	1
8	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Учёт техники прыжка в длину с места. Бег до 8 мин .	1
9	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег до 9 мин с ускорениями .	1
10	Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями.	1
11	Совершенствование скорости, ловкости и умения в преодолении полосы препятствий.	1
12	Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину, метанию. Игровые упражнения.	1
13	Учёт в беге на 3000м (ю), 2000м(д). Игровые упражнения по выбору учащихся.	1
<b>Спортивные игры Волейбол</b>		
14	Повторение передач и приёмов мяча сверху и снизу.	1
15	Приём мяча с подачи в зоне 3. Совершенствование передачи снизу и сверху в тройках через сетку.	1
16	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 после приёма с подачи.	1
17	Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование приёма с подачи в зону 3.	1
18	Нападающий удар. Повторение упражнений по волейболу. Игра в тройках через сетку.	1
19	Закрепление нападающего удара. Совершенствование техники упражнений по волейболу. Игра «Картошка» .	1
20	Совершенствование техники нападающего удара в игре «Картошка». Совершенствование изученных элементов волейбола.	1
21	Совершенствование техники нападающего удара в игре «Картошка». Совершенствование изученных элементов волейбола.	1
22	Совершенствование пройденных упражнений по волейболу. Двусторонние игры в волейбол.	1
23	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Двусторонние игры в волейбол.	1
24	Совершенствование пройденных упражнений по волейболу. Двусторонние игры в волейбол.	1

25	Круговые тренировки на 6-8 станциях. туловища из положения лёжа, Совершенствование игры в волейбол.	1
26	Круговые тренировки на 6-8 станциях. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища из положения лёжа. Совершенствование игры в волейбол.	1
27	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Подтягивание, поднимание туловища – учёт результата.	1
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Переворот в упор силой. Акробатика.	1
29	Выход в сед из виса прогнувшись. Длинный кувырок. Акробатическое соединение.	1
30	Вис прогнувшись, вис согнувшись. Повторение стойки на голове и руках силой. Упражнения в равновесии.	1
31	Повторение акробатических элементов. Кувырки в парах. Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение.	1
32	Акробатическое соединение. КУ – поднимание туловища. Игра – эстафета.	1
33	Учёт – длинный кувырок через препятствие. Подъём в упор силой. Совершенствование акробатического соединения.	1
34	Подтягивания. Из размахивания соскок назад. Учёт кувырков вперёд в парах. Прыжки через скакалку.	1
35	Соскок на махе вперёд. Совершенствование акробатического соединения. Упражнения на брусьях разной высоты 8-9 классов.	1
36	Учёт акробатического соединения. КУ – переворот в упор, отжимание. Игра – эстафета.	1
37	Упражнения на перекладине, учёт – подъём в упор силой. Подъём переворотом махом одной толчком другой ноги- дев.	1
38	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
39	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики	1
40	Соскок вперёд из размахивания. Лазание по канату без помощи ног. Опорный прыжок.	1
41	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине.	1
42	Переворот в упор – количество раз. Опорный прыжок через коня боком.	1
43	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату без помощи ног. Опорный прыжок.	1
44	Полоса препятствий. Перестроения. Круговая тренировка на 5-6 станциях. Опорный прыжок.	1
45	Учёт по подтягиванию, подниманию туловища. Совершенствовать опорный прыжок. Полоса препятствий.	1
46	Круговая тренировка. Лазание по канату без помощи ног. Совершенствование опорного прыжка.	1
47	Круговая тренировка. Учёт техники опорного прыжка. Игры – эстафеты. Итоги полугодия.	1
48	Плавание на груди, спине, боку, с грузом в руке. Профессия спасателя. (сухое плавание; практика – 0)	1

<b>Лыжная подготовка</b>		
49	Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Техника безопасности. Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.	1
50	Совершенствование попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.	1
51	Учёт техники попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.	1
52	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Повторение одновременного хода.	1
53	Повторение одновременных ходов Коньковый ход.	1
54	Прохождение дистанции 3 км на время.	1
55	Закрепление техники конькового хода.	1
56	Совершенствование техники одновременных ходов.	1
57	Учёт умений перехода с одного хода на другой.	1
58	Повторение техники спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 4 км.	1
59	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км.	1
60	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км.	1
61	Совершенствование техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом.	1
62	Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом.	1
63	Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом.	1
64	Совершенствование спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью.	1
65	Учёт умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 7-8 км со средней скоростью.	1
66	Соревнования на дистанциях 3 км и 5 км	1
67	Контрольные упражнения по технике ходов	1
68	Контрольные упражнения по технике подъёмов и спусков с поворотами и торможением.	1
69	Прохождение дистанции 5 и 10 км без учёта времени	1
<b>Спортивные игры Баскетбол</b>		
70	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра.	1
71	Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	1
72	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Учебная игра.	1
73	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Учебная игра.	1
74	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра	1

75	Двусторонние игры. Судейство	1
76	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча .Учебная игра.	1
77	Индивидуальные действия в защите. Бросок полукрюком в движении	1
78	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
79	Круговая тренировка на 6-7 станциях. Техника прыжка в высоту с разбега. Бег до 4 мин.	1
80	Техника прыжка в высоту с разбега. Бег до 4 мин.	1
81	Беседа «Влияние образа жизни на здоровье. Техника прыжка в высоту с разбега. Бег до 4 мин.	1
	Учёт на результат прыжка в высоту. Бег до 5 мин.	1
83	Бег по дистанции. Челночный бег 10х10м. Бег до 5 мин.	1
84	Беседа «Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Бег до 5 мин. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1
85	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег.	1
86	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная двусторонняя игра.	1
87	Индивидуальные и групповые действия в защите	1
88	Совершенствование тактических действий в спортивных играх. Переменный бег до 10 мин.	1
89	Совершенствование тактических действий в спортивных играх. Переменный бег до 10 мин.	1
90	Двусторонние игры. Судейство.	1
91	Индивидуальные и групповые действия в защите	1
92	Спортивные игры.	1
93	Бег с ускорениями до 30м. Стартовый разгон с преследованием.	1
94	Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1
95	Беговые и прыжковые упражнения Закрепление техники прыжка в длину с места, бег с переменной скоростью до 10 мин.	1
96	Учёт техники прыжка в длину с места. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
97	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.	1
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Учёт в беге на 3000м-юн. и 2000 м-дев.	1
99	Учёт метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
100	Годовая контрольная работа.	1
101	Повторение технических элементов футбола, мини-футбола.	1
102	Тактические действия. Игра в футбол, мини-футбол.	1

## Требования к уровню подготовки обучающихся

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;

- 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;

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

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

## Критерии и нормы оценки

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.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже

аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

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

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

Оценка «5» ставится за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует знания в деятельности.

Оценка «4» ставится за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» ставится за непонимание и незнание 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» ставится 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; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4» ставится за выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» ставится за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» ставится за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5» ставится, если учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» ставится, если учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» ставится, если более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» ставится, если учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка «5» ставится, если исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4» ставится, если исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» ставится, если исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному росту.

Оценка «2» ставится, если учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

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

#### **Литература для обучающихся**

Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007.