Частное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат №22 среднего общего образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

«Согласовано» Руководитель МО учителей _____. Протокол № 1 от «30» августа 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УМР _____ Петров И. П. «31» 08 2020 г.	«Утверждаю» Директор _____ Заиграева Н. В. «31» 08 2020 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

предмет

11

класс

среднее общее образование

уровень

Составители:
Власова Е. В., Гельманова И. Г.,
Ф.И.О.
учителя физической культуры
предмет
высшая
категория

г. Улан-Удэ
2020 - 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Соответствует следующим нормативно-правовым документам и рекомендациям:

1. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. №1312).
2. Приказ Министерства образования РФ №1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
4. Письмо Минобразования РФ от 12.08.02 г. №13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Планирование составлено на основе программ: комплексная программа физического воспитания, 1-11 классы. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
6. Положение о рабочей программе школы-интерната №22 ОАО «РЖД».

Цели рабочей программы:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, а также 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 данная программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм

занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными 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» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Также данная программа предполагает включение национально-регионального компонента, который направлен на формирование этнокультуроведческой компетенции учащихся.

Место предмета в учебном плане

Базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе из расчёта 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (11 класс)

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

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь» и «использовать».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся смогут:

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 2), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (11 класс)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур

указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

В 11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 4). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику и тактику развития способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность

11 класс

Баскетбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек .

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам

Волейбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

На совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Футбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

На совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей .

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

На развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.

11 класс

Юноши, девушки

На совершенствование строевых упражнений.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами .

С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Пройденный в предыдущих классах материал.

На освоение и совершенствование опорных прыжков.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений:

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатическях упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гантелями, набивными мячами

Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторскими умениями.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Легкая атлетика.

В 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 6). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности чаще проводятся занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом

воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике создаются условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры даются знания и вырабатываются умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами предусматривается необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике.

Основная направленность

11 класс

Юноши, девушки

На совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.

Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

На совершенствования техники метания в цель и на дальность .

Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;

Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м;

Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие выносливости

Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка (ю). Длительный бег до 20 мин (д).

На развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

На знания о физической культуре.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

На совершенствование организаторских умений.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой выполняется равномерное прохождение дистанции длиной 3-5 км. Затем, с увеличением скорости передвижения, дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов. К концу занятий по лыжной подготовке увеличивается длина прохождения дистанции в равномерном темпе: 5 км для девушек без учета времени, 10 км для юношей без учета времени.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 3 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.

На каждом занятии уделяется внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Программный материал по лыжной подготовке.

Основная направленность в 11 классах.

На освоение техники лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одно временные. Преодоление контруклона.

Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

На знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 11 класс

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами легкой атлетики. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях в практической деятельности.	Спринтерский бег 1.Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. А) Низкий старт. Б) Стартовый разгон. В) Бег по дистанции. Г) Финиширование.	3 ч	1	Вводный. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие силовых качеств. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м на результат. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать основы механизма энергообеспечения л\а упр. Бег 30м.	Низкий Д 6.1 и ниже Средний5.9-5.3 Высокий4.8-5.2	комплекс 1		
			2	Комплексный. Бег по дистанции (по прямой и по повороту)70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. Уметь пробегать челночный бег 3х10м. с максимальной скоростью на результат. Челночный бег 3х10м.	Низкий Д.9.6 и выше Средний9.3-8.7 Высокий8.6 и выше	комплекс 1		
			3	Учетный. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м.	Низкий Д.17.5-17.1 Средний17.0-16.6 Высокий16.5	комплекс 1		

	Прыжок в длину 1.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. А) Разбег. Б) Отталкивание. В) Полет. Г) приземление. Метание Совершенствовать технику метания гранаты. А) В цель. Б) На дальность.	3 ч	4	Комплексный. Прыжок в дину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств .Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и подбирать разбег. Освоить спец. Прыжковые упр. Уметь прыгать прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с места.	Низкий.Д1 60-169 Средний17 0-190 Высокий19 1-210	комплекс 1		
			5	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. ОРУ. Спец. Упр. Для метания гранаты.. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Вис на согнутых руках. Правила соревнований по метанию гранаты.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	Высокий 371- 390 см Средний 351-370 Низкий 350 и ниже	комплекс 1		
			6	Учетный. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь метать гранату на дальность с разбега на результат. Демонстрировать знания правил по метанию гранаты и мяча.. Метание гранаты.	5-26 4-23 3-18	комплекс 1		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	5 ч	7	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной	Низкий Д. 7см. Средней12 -14см.	комплекс 1		

				упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	Высокий15 -20см.			
			8	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.	5-150 4-140 3-125	комплекс 1		
			9	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.		комплекс 1		
			10	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.		комплекс 1		
			11	Учетный. Бег на результат 2000	Уметь пробегать в	10.00 -	комплекс 1		

				м. Опрос по теории.	равномерном темпе 20 мин. Бег 2000 м.	высокий 11.00 - средний 12.00- низкий			
Спортивные игры 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять спортивные игры в практической деятельности	Баскетбол. 1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов. 2. Совершенство-вать технику ловли и передачи мяча. 3. Совершенствовать технику ведения мяча. 4. Совершенствовать технику бросков мяча. 5. Совершенствовать технику защитных действий. 6. Совершенствовать технику перемещений, владения мячом. 7. Совершенствовать тактику игры. 8. Развивать координационные кондиционные способности средствами	21 ч	12	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь перемещаться в стойке баскетболиста. Уметь передавать мяч различными способами в движении.		комплекс 2		
			13	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь вести мяч с высокой скоростью с изменением направления. Оценка техники ведения мяча		комплекс 2		
			14	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со		комплекс 2		

	баскетбола.			защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.				
			15	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.		комплекс 2		
			16	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.		комплекс 2		

				сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.					
			17	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.		комплекс 2		
			18	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Оборудование б/б.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники броска двумя руками от головы.		комплекс 2		
			19	Комплексный. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением	Применять в игре тактико-технические действия.		комплекс 2		

				Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Выбивание и вырывание мяча Бросок после ведения в движении Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.	Уметь выполнять бросок после ведения на высокой скорости. Оценка техники передач мяча на точность				
			20	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.		комплекс 2		
			21	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и		комплекс 2		

				Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.	вырывания мяча.				
			22	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.		комплекс 2		
			23	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах,	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.		комплекс 2		

				тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.					
			24	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.		комплекс 2		
			25	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска.		комплекс 2		

				координационных способностей.					
			26	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска.		комплекс 2		
			27	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска.		комплекс 2		
			28	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска.		комплекс 2		
			29	Совершенствования.	Применять в игре		комплекс 2		

				Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска.				
			30	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска.		комплекс 2		
			31	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска.		комплекс 2		
			32	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в	Применять в игре тактико-технические действия.		комплекс 2		

				движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.					
Гимнастика 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2.Выполнение учащимися заданий по развитию физических способностей средствами гимнастики.. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять гимнастические упражнения в практической деятельности.	Строевые упражнения в движении Ору с предметами и без предметов. Висы и упоры Ритмическая гимнастика и аэробика 1. Обучить строевым упражнениям в движении. 2. Разучить комбинации упражнений с предметами и без предметов. 3.Учить технике висов и упоров. 4.Обучить комплексу ритмической гимнастики. 5.обучить комплексу упр. аэробики.	8ч	**33**	Комплексный. Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. ОРУ без предметов. Вис углом. Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять изученные элементы. Усвоить правила техники безопасности в разделе гимнастика. Подтягивание.	Низкий Д.6 и ниже. Средний13 -16раз Высокий16 и выше	комплекс 3		
			34	Совершенствования. Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. ОРУ без предметов. Вис углом. Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации. Основы биомеханики гимнастических упр.	Уметь выполнять изученные элементы. Демонстрировать упр. На гибкость. Упражнение на гибкость (наклон из положения сидя). Д.21см.		комплекс 3		
			35	Совершенствования. Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь .ОРУ без предметов. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять изученные элементы Уметь проводить ОРУ без предметов с одноклассниками. Вис углом. Демонстрация техники упр. На оценку.		комплекс 3		
			36	Комплексный. Перестроение из	Уметь выполнять		комплекс 3		

				одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь.. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации .	изученные элементы. Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики. Комплекс ритмической гимнастики на оценку.				
			37	Комплексный. Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.	Уметь выполнять изученные элементы. Уметь выполнять базовые шаги аэробики. Базовые шаги аэробики. Низкий. По показу Средний. По жестам. Высокий. Самостоятельно.		комплекс 3		
			38	Комплексный. Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости. Влияние гимнастических упр. на телосложение ,воспитание волевых качеств.	Уметь выполнять изученные элементы . Уметь выполнять ОРУ с предметами. Подтягивание на низкой перекладине:	5-15 4-11 3-7	комплекс 3		
			39	Комплексный. Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика . Развитие координационных способностей и гибкости.	Уметь выполнять изученные элементы Выполнение висов на технику.		комплекс 3		
			40	Учетный. Перестроение из	Уметь выполнять		комплекс 3		

				одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости.	изученные элементы. Уметь выполнять индивидуальный комплекс аэробики. Зачет по теории гимнастики. Выполнение висов на технику. Комплекс аэробики на оценку.				
	Акробатические упражнения Нетрадиционные виды гимнастики 1Обучить технике упражнения сед углом 2 Совершенствовать технику ранее изученных упражнений 3Обучить технике акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений 4Развивать координационные способности 5 Развивать силовые способности и силовую выносливость 6Развивать гибкость 7Создать условия	6ч	41	Комплексный. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед. углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей .	Уметь выполнять изученные элементы. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики. Выполнение комплекса суставной гимнастики технически правильно за учителем		комплекс 3		
			42	Совершенствования. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. (упражнения на бревне) .	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики Выполнение акробатической связки 1 поэлементно с разбором техники каждого элемента. Выполнять комплекс суставной гимнастики самостоятельно.		комплекс 3		

	для развития организаторских умений 8 Обучить комплексу суставной гимнастики 9Обучить базовым шагам степ аэробики		43	Совершенствование. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках, полушпагат, равновесие Базовые шаги степ аэробики. Развитие силовых способностей.(упражнения в парах с сопротивлением) Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики под руководством учителя. Выполнение акробатической связки 1 на оценку.		комплекс 3		
			44	Совершенствования. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках, полушпагат, равновесие Базовые шаги степ аэробики. Развитие силовых способностей.(упражнения в парах с сопротивлением) Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики под руководством учителя. Выполнение акробатической связки 2 поэлементно с разбором техники каждого элемента.		комплекс 3		
			45	Комплексный. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, полушпагат, равновесие Базовые шаги степ аэробики. Развитие силовых	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики самостоятельно		комплекс 3		

				способностей.(упражнения в парах с сопротивлением) Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Выполнение акробатических упражнений на технику.				
			46	Учетный. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики Выполнение акробатических упражнений на технику. Выполнения комплекса суставной гимнастики на технику.		комплекс 3		
Лыжная подготовка 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей	**Лыжные ходы:** Уметь передвигаться: - попеременным двухшажным ходом, - попеременным четырехшажным ходом, - одновременным двухшажным ходом, - одновременным одношажным ходом, - одновременным бесшажным ходом,	14ч	**47**	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Инструктаж по Т.Б.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. Знать признаки утомления, переутомления и меры их предупреждения. Оказанное первой помощи при травмах и обморожениях.		комплекс 4		
			48	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по	Уметь применять попеременные ходы		комплекс 4		

средствами лыжной подготовки. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять лыжную подготовку в практической деятельности.	- переходить с одновременных ходов на попеременные, - преодолевать подъемы и препятствия, - проходить дистанцию до 5 км.			дистанции 2 км. Оценка техники попеременного четырех шажного хода. Развитие выносливости.	передвигаясь по слабо пересеченной местности.				
			49	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. соревнования по лыжным гонкам 1 км. Развитие выносливости.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. 1 км.	5 - 5,30 4- 6,00 3- 6,30	комплекс 4		
			50	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.		комплекс 4		
			51	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.		комплекс 4		
			52	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать		комплекс 4		

				от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	неровности пересекающие склон.				
			53	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон. Оценка техники перехода с одного хода на другой		комплекс 4		
			54	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.		комплекс 4		
			55	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.		комплекс 4		
			56	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и		комплекс 4		

				попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	одновременные ходы.				
			57	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.		комплекс 4		
			58	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.		комплекс 4		
			59	Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.	Уметь применять переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	5- 18,3 4- 19,0 3- 20,0	комплекс 4		
			60	Учетный. Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на крутом склоне.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. 2 км.:		комплекс 4		
Спортивные игры 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке	**Волейбол** 1.Совершенствовать технику передвижений. 2.Совершенствовать технику поворотов.	21ч	**61**	Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по	Уметь выполнять стойку игрока и перемещение в стойке с поворотами. Уметь выполнять верхнюю передачу в		комплекс 2		

своих возможностей. 2Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять спортивные игры в практической деятельности.	3.Совершенствовать технику поворотов и стоек. 4. Совершенствовать технику приемов и передач 5.Совершенствовать технику подачи мяча. 6. Совершенствовать технику нападающего удара 7. Совершенствовать технику защитных действий. 8.Совершенствовать тактику игры.			ТБ.	парах Знать правила ТБ				
			62	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.	Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест. Уметь выполнять прием мяча с низу двумя руками.		комплекс 2		
			63	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.	Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест. Уметь выполнять прием мяча с низу двумя руками.		комплекс 2		
			64	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача .Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры в волейболе.	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками со сменой мест на оценку. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу Знать о влиянии спортивных игр на организм человека. Оценка техники приема мяч снизу		комплекс 2		

					двумя руками				
			65	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе	Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи.		комплекс 2		
			66	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе	Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи.		комплекс 2		
			67	Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками .спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.		комплекс 2		
			68	Комплексный. Верхняя передача	Применять в игре		комплекс 2		

				мяча двумя руками .спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.				
			69	Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением		комплекс 2		
			70	Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением		комплекс 2		
			71	Совершенствования. Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять нападающий удар. Оценка техники приема мяча отраженного от сетки		комплекс 2		

			72	Совершенствования. Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять нападающий удар. Оценка техники приема мяча отраженного от сетки		комплекс 2		
			73	Совершенствования. Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара.		комплекс 2		
			74	Совершенствования. Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара.		комплекс 2		
			75	Комплексный. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней прямой подачи на точность		комплекс 2		

				силовых качеств.					
			76	Комплексный. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней прямой подачи на точность		комплекс 2		
			77	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия.		комплекс 2		
			78	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия.		комплекс 2		
			79	Совершенствования. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и	Применять в игре тактико-технические действия. Оценить		комплекс 2		

				групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	умения применять технические приемы в учебной игре.				
			80	Совершенствования. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценить умения применять технические приемы в учебной игре.		комплекс 2		
			81	Совершенствования. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Знать основы теории по волейболу. Оценить умения применять технические приемы в учебной игре. Зачет по теории.		комплекс 2		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	13 ч	82	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.		комплекс 1		

			83	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	Низкий Д. 7см. Средней12 -14см. Высокий15 -20см.	комплекс 1		
			84	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.		комплекс 1		
			85	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.	5-150 4-140 3-125	комплекс 1		
			86	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег		комплекс 1		

				ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.				
			87	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Бег 100 м.	«5» -13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3	комплекс 1		
			88	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		комплекс 1		
			89	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		комплекс 1		
			90	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		комплекс 1		

				упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).					
			91	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		комплекс 1		
			92	Совершенствование. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		комплекс 1		
			93	Совершенствование. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		комплекс 1		
			94	Учетный. Бег на результат 2000 м. Опрос по теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Бег 2000 м.	10.00- высокий 11.00- средний	комплекс 1		

						12.00-низкий			
Легкая атлетика	Спринтерский бег, Прыжок в высоту Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. 1.Разбег. 2.Отталкивание. 3Фаза полета. 4.Приземление.	5ч	95	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.		комплекс 1		
			96	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. Бег 100м.	НизкийД.17.5-17.1 Средний17.0-16.6 Высокий16.5	комплекс 1		
			97	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		комплекс 1		
			98	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		комплекс 1		
			99	Учетный. Прыжок в высоту (техника).Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого	«5» -13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3	комплекс 1		

				качеств.	старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. Оценка техники прыжка. Бег 100м.:				
	Метание	3 ч	100	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность		комплекс 1		
			101	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность		комплекс 1		
			102	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность. Метание гранаты.	5-26м 4-20м 3-16м	комплекс 1		

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Критерии оценивания

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная) и специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма (по типу реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку) и уровня физической подготовленности обучающегося.

Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинским работником школы в начале учебного года по результатам выполнения пробы с дозированной физической нагрузкой.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Для обучающихся в основной медицинской группе разработаны следующие критерии:

«5» – наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; правильное выполнение упражнений в соответствии с пространственно-временными критериями (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«4» – наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с двумя нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«3» – не соответствие спортивной формы месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с грубыми нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), неисполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам и не приведшим к угрозе жизни и здоровью других учеников в классе.

«2» – отсутствие спортивной формы, отказ выполнения упражнений, грубое нарушение требований по охране труда, повлекшее к созданию травмоопасной ситуации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности интернат №22 ОАО «РЖД»

№	Наименование	Количество
1	**Легкая атлетика**	
	Стадион с беговыми дорожками	1
	Палочки эстафетные	20 шт.
	Диски для метания	4 шт.
	Гранаты для метания	6 шт.
	Форма легкоатлетическая	20 комп.
2	**Гимнастика**	
	Мостик гимнастический	2 шт.
	Мат гимнастический	15 шт.
	Мат поролоновый	8 шт.
	Обручи	10 шт.
	Скакалки	15 шт.
	Козел гимнастический	1 шт.
	Скамейка гимнастическая	6 шт.
	Шведская стенка	4 шт.
	Турники подвесные	6 шт.
	Кегли	10 шт.
3	**Баскетбол**	
	Площадка баскетбольная	1
	Система б.больная(летняя площадка)	2 шт.
	Щит баскетбольный	4шт
	Мячи баскетбольные	15 шт.
	Форма баскетбольная	14 комп.
4	**Волейбол**	
	Площадка волейбольная	1
	Набор волейбольный для помещения	1 шт.
	Мячи волейбольные	15 шт.
	Форма волейбольная	16 комп.
5	**Футбол**	
	Футбольное поле	1
	Ворота футбольные большие	2 шт.
	Ворота футбольные малые	2 шт.
	Сетки футбольные	2 шт.
	Мячи футбольные	4 шт.
	Манишки спортивные	20 шт.
6	**Настольный теннис**	
	Столы теннисные	2 шт.
	Мячи теннисные	10 шт.
	Ракетки теннисные	4 шт.
7	**Тренажерный зал**	
	Дорожка беговая	1 шт.
	Общеразвивающий тренажер	1 шт.
	Велотренажер	2 шт.
	Тренажер для мышц пресса	1 шт.
	Скамьи для жима штанги	2 шт.

	Штанги	3 шт.
	Гантели различных весов	30 шт.
8	**Лыжная подготовка**	
	Помещение для хранения лыж	1
	Лыжи беговые	25 пар
	Палки лыжные	25 пар
	Ботинки лыжные	25 пар
9	**Методическое сопровождение**	
	Учебник по физической культуре: Физическая культура 10-11 классы. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2017.	10 шт.
	Методические издания по ФК: 1. Лыжная подготовка в школе. 1-11 кл. В. В. Осинцев, 2010. 2. Физическое воспитание в школе. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г. А. Ильина, О. В. Рыбькова. 3. Комплексная программа по физическое культуре по ФГОС. 1-11 кл. 9 изд. – М.: Просвещение, 2012. В. И. Лях, А. А. Зданевич. 4. Справочник учителя физической культуры. П. А. Киселев, С. Б. Киселева. 5. Физкультура. Календарно-тематическое планирование по 3х-часовой программе. 5-11 кл. 6. Спортивные и подвижные игры. Ю. И. Портных «ФК и спорт». 7. Физическое воспитание в школе Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. 8. Легкая атлетика. Л.Г.Анокина. г. Москва 9. Физическая культура 10-11 кл. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 10. Спортивно оздоровительные мероприятия в школе. Белоножкина О. В. 11. Гимнастика. Палыгина В. Д.	30 шт.
10	**Технические средства обучения**	
	магнитофон	1 шт.
	компьютер в комплекте	1 шт.
	секундомер	2 шт.
	свистки	4 шт.
11	**Военно-патриотическое воспитание**	
	Макет АК	2 шт.
	Комплект АЗК	3 шт.
	Пневматическая винтовка	3 шт.
	Носилки	1 шт.
	Аптечка для оказания ПМП	2 шт.
	Методическая литература	10 шт.