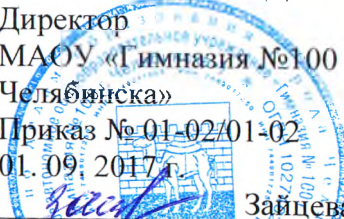


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 100 г. ЧЕЛЯБИНСКА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «Гимназия №100 г.
Челябинска»
Приказ № 01-02/01-02
01.09.2017 г.
 Зайцева Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
10-11 классы

Предмет: физическая культура

Составители: Писарев К.В., Гиленко С.В.

Количество часов: 210

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № 1
от «15» 08 2017г.

Руководитель МО:

Смирнова Н.В. Смирнова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шарова М.Ю. Шарова М.Ю.
«15» 08 2017 г.

Челябинск 2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. РЕАЛИЗАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ, РЕГИОНАЛЬНЫХ, ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	5
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА.....	6
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС.....	8
5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9
6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
7. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.....	72
8. ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ.....	74

1.Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс.

Нормативно-правовые и инструктивно-методические документы:

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России);
3. Об утверждении областного базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Челябинской области (Приказ ГУОиН Челябинской области от 01.07.2004г. №02-678).
4. «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования» (приказ МОиН Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839)
5. О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области / Письмо МОиН Челябинской области от 31.07.2009 г. №103/3404
6. Приложение к письму МОиН Челябинской области №1213/5227 от 06 июня 2017 года «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году»;
7. Учебный план МАОУ «Гимназии №100 г.Челябинска» на 2017-2018 учебный год;

Программный материал делится на две части-базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (волейбол), ОФП. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений время выделяется в процессе уроков.

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

Цель курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интересов к определенным

видам двигательной активности.

Основные задачи курса:

На уроках учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают

знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных раздел программы пополняются представления об основных видах

спорта, о правилах соревнований, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Направленность учебных занятий на всех ступенях обучения физической культуре характеризуется:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей учащихся;
- расширением коммуникативного опыта учащихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением школьниками умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей школьников, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности учащихся.

9. РЕАЛИЗАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ, РЕГИОНАЛЬНЫХ, ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.

Для реализации НРЭО содержания образования предмета Физическая культура отводится 9 часов учебного времени, с целью культивирования зимних видов спорта.

Национальный региональный компонент реализуется следующими разделами: лыжная подготовка.

Часы НРЭО распределены по разделам календарно- тематического планирования следующим образом:

Реализация НРЭО в курсе 10- 11классов:

№	Тема урока	Содержание НРЭО
		Лыжная подготовка
1	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	Доврачебная помощь пострадавшему при обморожениях и травмах. Применение лыжных мазей.
2	Развитие координационных способностей.	Знания: первая помощь при обморожениях. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции
3	Развитие выносливости.	Совершенствование техники лыжных ходов. Работа на выносливость
4	Закрепление изученных способов передвижения.	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 1.5 км на скорость.
5	На закрепление изученных способов передвижения.	Знания: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника лыжных ходов.
6	Развитие координационных способностей.	Знания: известные лыжники и биатлонисты Южного Урала. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции
7	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции на время.
8.	Развитие координационных способностей.	Подъем «елочкой». Торможение плугом, с горки на горку.
9.	Повторное прохождение отрезков с постепенным повышением скорости.	Отрезки 400 м. 2-3 раза.

Уроки проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности.

В ходе образовательного процесса допускаются незначительные расхождения с планом ввиду погодных условий (низкая температура, осадки). Особое внимание уделяется соблюдению температурных норм при занятиях лыжной подготовкой.

3. Содержание программы учебного курса

Формы организации учебного процесса по курсу

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

процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной деятельностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

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

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке, во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки, в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащиеся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Содержание примерной программы учебного курса

№	Тема Количество часов	Содержание примерной программы			
		X(д.)	XI(д.)	X(ю.)	XI(ю.)
I		Легкая атлетика (21)			
1	Совершенствование техники спринтерского бега (5ч)	Высокий, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100м.			
2	Совершенствование техники длительного бега (5ч)	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег 2000м.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег 3000м.		
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (6ч)	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега			
4	Совершенствование техники	Метание мяча 150г. на дальность .Метание	Метание мяча 150г. на дальность .Метание		

	метания в цель и на дальность (5ч)	гранаты 500г.на дальность.	гранаты 700г.на дальность.
II	Спортивные игры (21ч+ 18 ч)		
1	Совершенствование ранее изученных элементов игр, комбинации из ранее изученных элементов.		
III	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств (27)		
1	Строевая подготовка (4ч)	Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
2	ОРУ (6ч)	Комбинации из различных положений и движений рук , ног, туловища на месте и в движении	
3	Висы и упоры (5ч)	Вис лежа-подтягивание	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади
4	Опорный прыжок (5ч)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой	Прыжок ноги врозь через коня в длину
5	Акробатические упражнения Элементы единоборств (7ч)	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках, комбинация из ранее изученных элементов.	Длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа ,стоя. Учебная схватка
IV	ОФП Комплексы по развитию двигательных способностей. (6ч)		
V	Лыжная подготовка (18ч)		
1	Освоение техники лыжных ходов (9ч) Освоение техники подъемов и спусков (9ч)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прхождение дистанции 5км (д),6-8 км (ю).	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прхождение дистанции 5км (д),6-8 км (ю).

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС.

Физическая культура	Классы	Учебные пособия
Физическая культура	10-11	<p>1.Физическая культура Методические рекомендации 10-11 класс. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин,Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского М.:Просвещение,</p> <p>2.. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 6-е изд М.:Просвещение,.</p> <p>3.Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы В.И.Лях. М.:Просвещение, 4.Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение,</p>

5.Учебно-тематический план по физической культуре (10-11 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI(д.)
	Базовая часть	87	87	87	87
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	21	21	21
3	Спортивные игры (баскетбол,волейбол)	21	21	21	21
4	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	27	27	27	27

5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
	Вариативная часть	18	18	18	18
1	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12
2	ОФП	6	6	6	6
	Итого	105	105	105	105

6.Календарно- тематическое планирование для 10 классов

№ урока	Название темы или урока по теме	Знать, понимать	Уметь	Опыт познавательной и практической деятельности	корректировка
I					
Легкая атлетика					
1	Знания: Правила ОТ на уроках лёгкой атлетики. Дозирование физической нагрузки во время занятий бегом. Развитие выносливости.	Давать знания - творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения, в беге прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Челночный бег 2х15. Высокий, низкий старт, повторный бег отрезков 10-15м. Стартовый разгон.	Давать знания и умения, творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом,	

2	<p>Техника спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки, бега по виражу.</p>	<p>использовать их во время самостоятельных тренировок.</p> <p>Знать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.</p> <p>Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований и рекорды.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 8 мин. Высокий, низкий старт. Повторный бег отрезков 10-15м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40м. Эстафета 4х60м. Передача палочки в коридоре 20м. Бег по виражу. Бег на результат (100м).</p>	<p>чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике</p>	
3	<p>Техника спринтерского бега</p>	<p>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием</p>	<p>Отработка старта и стартового разгона в беге на дистанции 30,60,100 м. Эстафета 4х100.</p>	<p>для подготовки их к службе в армии.</p>	
4	<p>Техника длительного бега. Техники метаний в цель.</p>	<p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой</p>	<p>Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой до 12 мин (дев). Бег в равномерном темпе до 12 мин.(мал). Бег с гандикапом, бег в парах.</p>		

		атлетикой.	Эстафеты.	
5	Знания: Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Техника метания.	Доврачебная помощь при травмах.	Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой до 15 мин (дев). Бег в равномерном темпе до 18 мин.(мал).. Метание т. мяча, гранаты в цель с 15м. Разнообразие прыжков и многоскоков. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	
6	Знания: Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Техника метания. Техники длительного бега.		Метание снарядов в вертикальную и горизонтальную цель. Кроссовая подготовка до 2000 м.	
7	Техника длительного бега.		Равномерный бег.	

	Техника метания.		до 10 мин. Прыжки, многоскоки. Прыжки через препятствия на точность приземления. Метание из различных исходных положений в цель, на дальность.	
8	Определение уровня двигательных способностей.		Челночный бег 4х9м, вставание в сед из положения лежа за 1 мин, наклон вперед из положения сидя,	
9	Определение уровня двигательных способностей-2.		прыжок в длину в места, подтягивание, сгибание рук в упоре. бег 1500м	
10	Техника метания. Техника длительного бега.		Равномерный бег до 10 мин . Упражнения с	

			набивными мячами. Прыжки через препятствия Метание гранаты с разбега.		
11	Знания: виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды, достижения российских спортсменов.		Упражнения с набивными мячами. Прыжки через препятствия». Беговые и прыжковые упражнения, многоскоки.		
12	Виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды, достижения российских спортсменов. Техника длительного бега.		Бег на результат 2000м. девушки Бег на результат 3000м. юноши		
II Баскетбол					
13	Знания: ОТ во время занятий спортивными играми, повторение терминологии	Терминология избранной спортивной игры,	Комбинации из освоенных элементов	Развитие координационных и кондиционных	

	баскетбола. Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, ведения мяча "кс".	техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые, командные, атакующие и защитные тактические действия.	техники передвижений. Ведение мяча по заданию. Броски после ведения.	способностей-жизненно необходимое физическое качество.	
14	Техника владения мячом, защитных действий.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы , воспитание нравственных и волевых качеств.	КТ. Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Применение знаний при самоконтроле и дозирование нагрузки на самостоятельных занятиях.	
15	Техника владения мячом, защитных действий.	воспитание нравственных и волевых качеств.	Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. Учебная игра.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	
16	Техника защитных действий, тактики игры.	Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Варианты действий против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из	совместного освоения игровых действий и приемов в игре. Соблюдение правил безопасности. Уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими	

			освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	эмоциями.	
17	Знания: влияние игровых упражнений на развитие кондиционных и КС.		Упражнения с теннисными мячами. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		
18	Влияние игровых упражнений на развитие кондиционных и КС. Техника ведения мяча, перемещений, владения мячом, кондиционных и КС.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		

			Учебная игра.	
19	Техника защитных действий, тактики игры.		Прыжки со скакалкой Прыжковые упражнения. Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите.	
20	Тактика игры, техника защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.		Упражнения с набивными мячами. Броски из-за пределов 3-х сек зоны после ведения и остановки. Учебная игра.	
21	Тактика игры, техника защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники. Знания: правила баскетбола.		Штрафные броски. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра..	
22	Технические элементы баскетбола.		Прыжки со скакалкой	

	Техника ведения мяча, защиты.		Прыжковые упражнения с заданиями Индивидуальные действия игрока в защите. Упражнения с теннисными мячами. Ведение мяча с различными заданиями	
23	Тактические действия в нападении и защите.		Прыжковые упражнения с доставанием предметов. Измерение высоты прыжка по Абалакову. Тактические действия в защите и нападении Учебная игра.	
24	Тактические действия в нападении и защите.		Тактические действия в защите и нападении .Учебная игра..	

25	Техника владения мячом.		Задания с выполнением технических элементов баскетбола.		
26	Техника перемещений, владения мячом, бросков.		Прыжковые упражнения с набивными мячами . Прыжки со скакалкой. Игры и игровые задания с мячом. Учебная игра.		
27	Совершенствование умений и навыков в игре.		Игры и игровые задания с мячом. Учебная игра.		
	III Гимнастика с элементами акробатики и единоборства				
28	Знания: правила ОТ на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение. Воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с	Строевые упражнения. Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении «КТ»	Гимнастические упражнения играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии.	

29	Строевые упражнения, акробатических упражнений, ОРУ. Комплексное развитие физических качеств	<p>младшими школьниками.</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах.</p>	Комбинации ОРУ без предметов, с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функций материнства.	
30	Строевые упражнения, ОРУ, прыжки.	<p>Самостоятельная разминка перед поединком.</p> <p>Правила соревнований по одному из видов единоборств.</p> <p>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.</p> <p>Техника безопасности.</p> <p>Гигиена борца</p> <p>.</p>	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	<p>А также влияние гимнастических упражнений на воспитание волевых качеств, формирование красивой осанки, фигуры, движений</p> <p>Применение самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями.</p>	
31	Строевые упражнения, акробатические упражнения. Техника приемов борьбы.		Строевые упражнения. Борьба за выгодное положение. Акробатика: <u>Юноши</u> : стойка	Развитие волевых качеств и нравственных. Развитие	

			<p>на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком. Лазанье по канату и по шесту без помощи ног. <u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Упр. с обручем Прыжки со скакалкой.</p>	<p>координационных качеств (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения.) Развитие кондиционных способностей</p>	
32	Строевые упражнения, акробатические упражнения. Техника приемов-2.		<p>Упражнения с повышенной амплитудой движений. Борьба в партере.</p>	<p>(силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых).</p>	
33	Акробатические упражнения, комплексное развитие двигательных способностей.		<p>Акробатика: то же, что на уроке 31-32.</p>		

34	Акробатические упражнения, комплексное развитие двигательных способностей. Лазание по канату.		+ «КТ». Самостраховка при падении на спину и на бок. Юноши: длинный кувырок вперёд через препятствие. Комбинации из освоенных упражнений. Лазанье по канату с отягощением. Девушки: сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Прыжки со скакалкой. Упражнения с обручем	
35	Совершенствование силы. Знание: основы биомеханики гимнастических упражнений.		Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	

			Упражнения на пресс.	
36	Акробатические упражнения. Контроль.		<p><u>Юноши</u>: стойка на руках, кувырок вперёд через препятствие, переворот боком, кувырок назад через стойку Лазанье по канату без помощи ног, с отягощением. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.</p> <p><u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Упражнения с длинной скакалкой, с обручем.</p>	
37	Акробатические упражнения,		ОРУ без	

	ОРУ.		<p>предмета</p> <p><u>Юноши</u>: стойка на руках, кувырок вперёд через препятствие, переворот боком, кувырок назад через стойку. Лазанье по канату без помощи ног.</p> <p><u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад</p> <p>Прыжки с длинной скакалкой, упр. с обручем.</p>	
38	Акробатические упражнения, ОРУ-2. Определение уровня физической подготовки.		ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические комбинации.	
39	Освоение приёмов борьбы лёжа. Висы и упоры.		Борьба за выгодное	

			<p>положение в партере. <u>Юноши</u>: подъем в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. <u>Девушки</u>: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Лазание по канату.</p>		
40	<p>Опорный прыжок. Развитие силы, гибкости. Висы и упоры, приёмов борьбы лёжа.</p>		<p>Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. <u>Юноши</u>: опорный прыжок. Подъем в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук</p>		

			<p>в упоре на брусьях. Лазание по канату и шесту. <u>Девушки:</u> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.). ОРУ без предмета на 16 счётов Упражнения с длинной скакалкой. Лазание по канату.</p>	
41	Опорный прыжок. Развитие силы, гибкости. Висы и упоры, приёмы борьбы лёжа. Знания: оказание первой помощи при травмах.		<p>Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой</p>	
42	Опорный прыжок, висы и упоры.		Знания: правила соревнований по	

			борьбе. Приёмы борьбы лёжа.	
43	Опорный прыжок, висы и упоры. (контрольный урок).		Строевые упражнения <u>Юноши:</u> опорный прыжок. Подъём в упор переворотом силой, разгибом. <u>Девушки:</u> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) .Упражнения в висах и упорах.	
44	Комплексное развитие двигательных способностей		Упражнения на гимнастической скамейке .Прыжки через большую скакалку.	
45	Акробатические упражнения, приёмы борьбы лёжа. Освоение приёмов борьбы стоя. Комплексное развитие		Парная акробатика. Приёмы борьбы стоя. Борьба в	

	двигательных способностей		партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. Круговая тренировка.	
46	Определение уровня физической подготовленности учащихся.		Челночный бег 4х9, вставание в сед за 1 мин., прыжок в длину с места, наклон вперед, подтягивание в висе, сгибание рук в упоре лёжа.	
47	Приёмы борьбы лёжа. Освоение приёмов борьбы стоя. Комплексное развитие двигательных способностей		Приёмы борьбы стоя. Борьба в партере: удержания, перевороты. Упражнения на пресс.	
48	Акробатические упражнения, приёмы борьбы лёжа.		Парная акробатика. Борьба в партере: удержания,	

			<p>перевороты, болевые приёмы. Круговая тренировка.</p>	
49	Акробатические упражнения, ОРУ. Спарринги.		<p>Упражнение с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах.</p>	
50	Акробатические упражнения, ОРУ. Спарринги.		<p>Игры и игровые задания в единоборствах, учебные схватки с судейством. Юноши: упр на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Девушки: упр. ритмической</p>	

			гимнастики		
51	Правила соревнований по борьбе. Приёмы борьбы лёжа.		Учебные схватки с судейством. Спарринги.		
52	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей.		Прохождение полосы препятствий.		
53	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей-2.		Прохождение полосы препятствий на время.		
54	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей-3.		Круговая тренировка		
	IV <u>Лыжная подготовка</u>				
55	Правила ОТ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного 2х- шажного хода.	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции: девушки – 1 км юноши – 2 км	Уметь применять приемы закаливания. Использовать знания правил гигиены при занятиях на улице при разной погоде. Занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности.	

		Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжами.		Уметь оказывать первую помощь при обморожениях и травмах.	
56	Знания: физическая культура - одно из средств всестороннего развития личности и подготовки к дальнейшей жизни. Техника попеременного 2х-шажного хода.	Первая помощь при травмах и обморожениях.	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции: девушки – 1км юноши – 2 км		
57	Техника лыжных ходов: одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода.		Техника одновременного одношажного ход а и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции: девушки – 2км юноши – 3км		
58	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные .		Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двушажный ход Прохождение		

			<p>дистанции: девушки – 2км юноши – до 4 км</p>	
59	<p>Техника перехода с одновременных ходов на попеременные .Эстафета 4x500.</p>		<p>Отработка техники перехода с одного хода на другой. Скоростные отрезки.</p>	
60	<p>Техника лыжных ходов: перехода с одновременных ходов на попеременные.</p>		<p>Одновременный двухшажный и одношажный хода. Переход с хода на ход .Прохождение дистанции: девушки – до 2 км юноши – до 4 км</p>	
61	<p>Знания: первая помощь при обморожениях. Техника лыжных ходов.</p>		<p>Переход с одного хода на другой .Прохождение дистанции: девушки – до 2 км.</p>	

			юноши – до 4 км.	
62	Совершенствование техники лыжных ходов.		Прохождение дистанции: девушки – до 2 км. юноши – до 4 км.	
63	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции.		Прохождение дистанции 1 км на скорость.	
64	Знания: первая помощь при обморожениях. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции.		Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции: девушки – 2 км. юноши – 3 км.	
65	Совершенствование техники лыжных ходов. Работа на выносливость		Прохождение дистанции Девушки-3км, юноши -5км	
66	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 1.5 км на скорость.		Прохождение дистанции 1,5 км на скорость.	
67	Знания: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила проведения соревнований по лыжным		Прохождение дистанции: девушки – 3 км. на время.	

	гонкам. Техника лыжных ходов.		юноши – 5 км. на время		
68	Совершенствование техники лыжных ходов.		Работа на выносливость		
69	Техника лыжных ходов. Эстафета.		Эстафеты на лыжах по кругу.		
70	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции.		Прохождение дистанции: девушки – до 5 км. юноши – до 7 км.		
71	Совершенствование техники лыжных ходов-2.				
72	Совершенствование умений и навыков в лыжной подготовке, скоростные отрезки.				
V ОФП					
73	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексы упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости,	Станции: 1).Лазанье по канату 2).Прыжки через скамейку 3).Наклоны в положении сед ноги врозь.	Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.	

		<p>координационных, скоростно-силовых. Знания техники по отдельным видам спорта.</p>	<p>4). Сед углом. 5). Упражнения с кистевым эспандером. 6). Броски набивного мяча. 7). Жим лёжа. 8). Приседания на одной ноге. 9). Поднимание туловища. 10) Наклоны в положении стоя (нога на возвышении.)</p>	
74	<p>Комплексное развитие двигательных способностей.</p>		<p>Работа по станциям: 1. Положение максимальной растяжки. 2. Отжимания в упоре лёжа. 3. Прыжки на возвышение. 4. Броски теннисного мяча. 5. Прыжки со скакалкой. 6. Поднимание</p>	

			тулов. из положения. лёжа на бёдрах. 7.Поднимание ног из положения лёжа на спине		
75	Комплексное развитие двигательных способностей.		То же, что на уроке 73		
76	Комплексное развитие двигательных способностей.		То же, что на уроке 74.		
77	Комплексное развитие двигательных способностей.		Прыжковые упражнения через скакалку, скамейку. Подтягивание, отжимание. Работа на пресс.		
78	Комплексное развитие двигательных способностей.		Упражнения на координацию, на гибкость, на скорость (челнок).		
VI Волейбол					
79 НР К	ОТ на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Терминология избранной спортивной игры,	Комбинации из освоенных элементов	Развитие координационных и кондиционных	

	Прием передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу	техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые, командные, атакующие и защитные тактические действия.	техники передвижений, владение мячом. Нижние и верхние передачи мяча по заданию	способностей-жизненно необходимое физическое качество.	
80 НР К	Знания: Повторение терминологии волейбола. Совершенствование работы с мячом через сетку.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы	Прием и передача мяча, пас партнеру, нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку.		
81 НР К	Техника подач мяча и приёма подачи, тактические действий в защите и нападении.	, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.	Верхняя и нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. Учебная игра.	Организация и проведение	
82 НР К	Техника владения мячом, защитных действий, тактики игры.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка. Комбинации из	спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Применение знаний при самоконтроле и дозирование	

			освоенных элементов техники игры в волейбол.	нагрузки на самостоятельных занятиях	
83 НР К	Техника владения мячом, защитных действий, тактики игры. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.		Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игра связующего.		
84 НР К	Техника приема и передач мяча, тактики игры.		Варианты техники приема и передач мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Планирование групповых действий в нападении и защите.		
85 НР К	Техника приема и передач мяча, тактики игры.		Комбинации из освоенных элементов техники		

			перемещений и владения мячом. Эстафеты, игровые задания.	
86 НР К	Совершенствование умений и навыков в игре, первая помощь при растяжениях.		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка. Групповые действия в нападении и защите.	
87 НР К	Тактика игры, техника защитных действий.		Приём подачи. Нападающий удар. Блокирование. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
88 НР К	Техника защитных действий, тактики игры. Контроль за уровнем освоенных элементов		Передача мяча в тройках, у стены. Прямой	

	техники		нападающий удар, блокирование. Приём подачи. Учебная игра.	
89	Совершенствование умений и навыков в игре .Ведущие игроки нашего города - участники Олимпиад		Комбинации из освоенных элементов техники игры в волейбол.	
90	Тактические действий в нападении и защите.		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	
91	Определение уровня двигательных способностей.		Челночный бег 4х9м, вставание в сед из положения лежа за 1 мин, наклон вперед из положения сидя,	
92	Определение уровня двигательных способностей.		прыжок в длину в места, подтягивание, сгибание. рук в	

			упоре. бег 1500м		
93	Совершенствование умений и навыков в игре волейбол.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, нападающего удара через сетку. Учебная игра		
Легкая атлетика					
94	Знания: биомеханические основы техники бега, прыжков. Техника прыжка в высоту.	Давать знания- творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения, в беге прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок.	Прыжки вверх с доставанием предметов. Прыжок в высоту способом перешагивание.	Организовать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее	
95	Техника прыжка в высоту.		Многоскоки, прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом перешагивание .		
96	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание»		Прыжок в высоту способом		

		Знать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием	перешагивание на результат.	по частоте сердечных сокращений.	
97	Техника прыжка в длину с разбега, длительного бега.		Бег в равномерном темпе до 10 мин. Разновидности прыжков, приседаний. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов.	Включать беговые упражнения в различные формы физической культуры.	
98	Техника прыжка в длину с разбега, длительного бега.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, прыжки на точность приземления через препятствие. Спортивные игры.		
99	Техника прыжка в длину с разбега с 13-15 шагов?		Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов Бег в чередовании с ходьбой,		

			равномерный бег до 15 мин.	
100	Техника спринтерского бега.		Высокий старт , бег 40м, стартовый разгон, эстафетный бег. Разновидности прыжков, метаний. Беговая дисциплина 300-500м.	
101	Техника бега по виражу, передачи эстафетной палочки.		Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40м. Передача палочки в зоне длиной 20м Эстафета 4х60м. Техника бега по виражу. Бег 100м на результат. Спортивные игры.	
102	Бег по виражу, эстафета 4х60		Передача палочки в зоне длиной 20м Эстафета 4х60м.	

			Техника бега по виражу.	
103	Техника длительного бега, метания мяча в цель.		Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой до 12 мин (дев). Бег в равномерном темпе до 12 мин (юн.)Метание мяча .	
104	Знания: Виды соревнований по легкой атлетике, рекорды, достижения российских спортсменов.		Равномерный бег до 10мин. Метание гранаты из различных положений в цель , на дальность.	
105	Техника длительного бега, техника метания мяча. Подведение итогов.		Равномерный бег до 10мин.	

Тематическое планирование для 11 классов

№ урка по программе	Название темы или урока по теме	Знать, понимать	Уметь	Опыт познавательной и практической деятельности	корректировка
I Легкая атлетика					
1	Знания: Правила ОТ на уроках лёгкой атлетики. Дозирование физической нагрузки во время занятий бегом. Развитие выносливости.	Давать знания-творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения, в беге прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Челночный бег 2x15. Высокий, низкий старт, повторный бег отрезков 10-15м. Стартовый разгон	Давать знания и умения, творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой	
2	Техника спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки, бега по виражу.	Знать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Высокий, низкий старт. Повторный бег отрезков 10-15м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40м. Эстафета 4x60м. Передача палочки в коридоре 20м. Бег по виражу. Бег на результат (100м).		
3	Техника спринтерского		Отработка старта и		

	бега	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований и рекорды.	стартового разгона в беге на дистанции 30,60,100 м. Эстафета 4x100.	атлетике для подготовки их к службе в армии.	
4	Техника длительного бега. Техники метаний в цель.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием	Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой до 12 мин (дев). Бег в равномерном темпе до 12 мин.(мал). Бег с гандикапом, бег в парах. Эстафеты.		
5	Знания: Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Техника метания.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.	Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой до 15 мин (дев). Бег в равномерном темпе до 18 мин.(мал).. Метание т. мяча, гранаты в цель с 15м. Разнообразиие прыжков и многоскоков. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.		
6	Знания: Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Техника метания.		Метание снарядов в вертикальную и горизонтальную цель. Кроссовая подготовка		

	Техники длительного бега.		до 2000 м.		
7	Техника длительного бега. Техника метания.		Равномерный бег. до 10 мин. Прыжки, многоскоки. Прыжки через препятствия на точность приземления. Метание из различных исходных положений в цель, на дальность.		
8	Определение уровня двигательных способностей.		Челночный бег 4х9м, вставание в сед из положения лежа за 1 мин, наклон вперед из положения сидя,		
9	Определение уровня двигательных способностей.	В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.	прыжок в длину в места, подтягивание, сгибание. рук в упоре. бег 1500м		
10	Техника метания. Техника длительного бега.		Равномерный бег до 10 мин Упражнения с набивными мячами. Прыжки через препятствия Метание гранаты с разбега.		
11	Знания: виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды, достижения	Правила соревнований по легкой атлетике.	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через препятствия». Беговые и прыжковые		

	российских спортсменов.		упражнения, многоскоки.		
12	Виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды, достижения российских спортсменов. Техника длительного бега.		Бег на результат 2000м. девушки Бег на результат 3000м. юноши		
	Баскетбол				
13	Знания: ОТ во время занятий спортивными играми, повторение терминологии баскетбола .Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, ведения мяча "кс" .	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые, командные, атакующие и защитные тактические действия.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по заданию. Броски после ведения.	Развитие координационных и кондиционных способностей-жизненно необходимое физическое качество.	
14	Техника владения мячом, защитных действий.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей,	КТ. Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Применение знаний при самоконтроле и дозирование нагрузки на самостоятельных занятиях.	
15	Техника владения мячом, защитных действий.		Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. Учебная игра.	Взаимодействовать со	

16	Техника защитных действий, тактики игры.	психические процессы , воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Варианты действий против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий и приемов в игре. Соблюдение правил безопасности. Уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.	
17	Знания: влияние игровых упражнений на развитие кондиционных и КС.		Упражнения с теннисными мячами. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		
18	Влияние игровых упражнений на развитие кондиционных и КС. Техника ведения мяча, перемещений,		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		

	владения мячом, кондиционных и КС			
19	Техника защитных действий, тактики игры.	Прыжки со скакалкой Прыжковые упражнения. Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите.		
20	Тактика игры, техника защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.	Упражнения с набивными мячами. Броски из-за пределов 3-х сек зоны после ведения и остановки. Учебная игра..		
21	Тактика игры, техника защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники. Знания: правила баскетбола.	Штрафные броски. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.		
22	Технические элементы баскетбола. Техника ведения мяча, защиты.	Прыжки со скакалкой Прыжковые упражнения с заданиями Индивидуальные действия игрока в защите. Упражнения с		

			теннисными мячами. Ведение мяча с различными заданиями	
23	Тактические действия в нападении и защите.		Прыжковые упражнения с доставанием предметов. Измерение высоты прыжка по Абалакову. Тактические действия в защите и нападении Учебная игра.	
24	Тактические действия в нападении и защите.		Тактические действия в защите и нападении .Учебная игра..	
25	Техника владения мячом.		Задания с выполнением технических элементов баскетбола.	
26	Техника перемещений, владения мячом, бросков.		Прыжковые упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Игры и игровые задания с мячом. Учебная игра.	
27	Совершенствование умений и навыков в игре.		Игры и игровые задания с мячом. Учебная игра.	
III Гимнастика с элементами				

акробатики и единоборства					
28	Знания: правила ОТ на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их Влияние на телосложение. Воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.	Строевые упражнения. Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении «КТ»	Гимнастические упражнения играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии.	
29	Строевые упражнения, акробатических упражнений, ОРУ. Комплексное развитие физических качеств	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Комбинации ОРУ без предметов, с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функций материнства.	
30	Строевые упражнения, ОРУ, прыжки.	Оказание первой помощи при травмах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	А также влияние гимнастических упражнений на воспитание волевых качеств, формирование красивой осанки, фигуры, движений	
31	Строевые упражнения, акробатические упражнения. Техника приемов борьбы.	Техника безопасности. Гигиена борца	Строевые упражнения. Борьба за выгодное положение. Акробатика: <u>Юноши</u> :	Применение	

		<p>стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком. Лазанье по канату и по шесту без помощи ног.</p> <p><u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Упр. с обручем Прыжки со скакалкой.</p>	<p>самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>Развитие волевых качеств и нравственных.</p> <p>Развитие координационных качеств (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения.)</p>	
32	Строевые упражнения, акробатические упражнения. Техника приемов-2.	Упражнения с повышенной амплитудой движений. Борьба в партере.		
33	Акробатические упражнения, комплексное развитие двигательных способностей.	Акробатика: то же, что на уроке 31-32. + «КТ».		
34	Освоение приёмов самостраховки. Акробатические упражнения.	Самостраховка при падении на спину и на бок. Юноши: длинный кувырок вперёд через препятствие.	Развитие кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости,	

		<p>Комбинации из освоенных упражнений. Лазанье по канату с отягощением. Девушки: сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Прыжки со скакалкой. Упражнения с обручем</p>	<p>скоростно-силовых).</p>	
35	<p>Совершенствование силы. Знание: основы биомеханики гимнастических упражнений</p>	<p>Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Упражнения на пресс.</p>		
36	<p>Акробатические упражнения. Контроль.</p>	<p><u>Юноши</u>: стойка на руках, кувырок вперёд через препятствие, переворот боком, кувырок назад через стойку Лазанье по канату без помощи ног, с отягощением. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. <u>Девушки</u> : сед углом;</p>		

		стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Упражнения с длинной скакалкой, с обручем.	
37	Акробатические упражнения, ОРУ.	ОРУ без предмета <u>Юноши</u> : стойка на руках, кувырок вперёд через препятствие, переворот боком, кувырок назад через стойку. Лазанье по канату без помощи ног. <u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Прыжки с длинной скакалкой, упр. с обручем.	
38	Акробатические упражнения, ОРУ-2.	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические комбинации.	
39	Освоение приёмов борьбы лёжа. Вис и	Борьба за выгодное положение в партере.	

	упоры.	<p><u>Юноши</u>: подъем в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.</p> <p><u>Девушки</u>: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Лазанье по канату.</p>	
40	Опорный прыжок. Развитие силы, гибкости. Вис и упоры, приёмов борьбы лёжа.	<p>Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. <u>Юноши</u>: опорный прыжок. Подъем в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазанье по канату и шесту.</p> <p><u>Девушки</u>: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.). ОРУ без предмета на 16 счетов</p>	

		Упражнения с длинной скакалкой. Лазанье по канату.	
41	Опорный прыжок. Развитие силы, гибкости. Вис и упоры, приёмы борьбы лёжа. Знания: оказание первой помощи при травмах.	Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой	
42	Опорный прыжок, вис и упоры.	<u>Юноши</u> : опорный прыжок.. Подъём в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъём разгибом. <u>Девушки</u> : прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.). Упражнения с повышенной амплитудой движений. Вольные упражнения без предмета на 16 счётов	
43	Опорный прыжок, висы и упоры.	Строевые упражнения <u>Юноши</u> : опорный	

	(контрольный урок).	прыжок. Подъём в упор переворотом силой, разгибом. <u>Девушки:</u> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.). Упражнения в висячем положении и упорах.	
44	Комплексное развитие двигательных способностей	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через большую скакалку.	
45	Акробатические упражнения, приёмы борьбы лёжа. Освоение приёмов борьбы стоя. Комплексное развитие двигательных способностей	Парная акробатика. Приёмы борьбы стоя. Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. Круговая тренировка.	
46	Определение уровня физической подготовленности учащихся.	Челночный бег 4х9, вставание в сед за 1 мин., прыжок в длину с места, наклон вперед, подтягивание в висячем положении, сгибание рук в упоре лёжа.	

47	Приёмы борьбы лёжа. Освоение приёмов борьбы стоя. Комплексное развитие двигательных способностей	Приёмы борьбы стоя. Борьба в партере: удержания, перевороты. Упражнения на пресс.	
48	Акробатические упражнения, приёмы борьбы лёжа.	Парная акробатика. Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. Круговая тренировка.	
49	Акробатические упражнения, ОРУ.Спаринги.	Упражнение с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах.	
50	Знания: правила соревнований по борьбе. Приёмы борьбы лёжа.	Игры и игровые задания в единоборствах, учебные схватки с судейством. Юноши: упр на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Девушки: упр.	

			ритмической гимнастики		
51	Правила соревнований по борьбе. Приёмы борьбы лёжа.		Учебные схватки с судьейством. Спарринги.		
52	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей.		Прохождение полосы препятствий.		
53	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей-2.		Прохождение полосы препятствий на время.		
54	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей-3.		Круговая тренировка		
IV <u>Лыжная подготовка</u>					
55	Правила ОТ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного 2х-шажного хода .	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника.	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции: девушки – 1км юноши – 2 км	Уметь применять приемы закаливания. Использовать знания правил гигиены при занятиях на улице при разной погоде.	
56	Знания: физическая культура - одно из средств всестороннего развития личности и		Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции:	Занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности.	

	подготовки к дальнейшей жизни. Техника попеременного 2х-шажного хода.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	девушки – 1км юноши – 2 км	Уметь оказывать первую помощь при обморожениях и травмах.	
57	Техника лыжных ходов: одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода	Техника безопасности при занятиях лыжами. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Техника одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции: девушки – 2км		
58	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные .		Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двушажный ход Прохождение дистанции: девушки – 2км юноши – до 4 км		
59	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные .Эстафета 4x500.		Отработка техники перехода с одного хода на другой. Скоростные отрезки.		
60	Техника лыжных ходов: перехода с одновременных ходов на попеременные.		Одновременный двухшажный и одношажный хода. Переход с хода на ход .Прохождение		

		дистанции: девушки – до 2 км юноши – до 4 км	
61	Знания: первая помощь при обморожениях. Техника лыжных ходов.	Переход с одного хода на другой .Прохождение дистанции: девушки – до 2 км. юноши – до 4 км.	
62	Совершенствование техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции: девушки – до 2 км. юноши – до 4 км.	
63	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	
64	Знания:первая помощь при обморожениях. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции: девушки – 2 км. юноши – 3 км.	
65	Совершенствование техники лыжных ходов. Работа на выносливость	Прохождение дистанции Девушки-3км, юноши -5км	
66	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 1.5 км на скорость.	Прохождение дистанции 1,5 км на скорость.	
67	Знания: основные элементы тактики в лыжных гонках,	Прохождение дистанции: девушки – 3 км. на время. юноши – 5 км. на время	

	правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника лыжных ходов.			
68	Совершенствование техники лыжных ходов.		Работа на выносливость	
69	Эстафета. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции.		Эстафеты на лыжах по кругу.	
70	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции.		Прохождение дистанции: девушки – до 5 км. юноши – до 7 км.	
71	Совершенствование техники лыжных ходов-2.			
72	Совершенствование умений и навыков в лыжной подготовке, скоростные отрезки.			
V ОФП				Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.
73	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексы упражнений для развития	Станции: 1).Лазанье по канату 2).Прыжки через скамейку	

		<p>физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Знания техники по отдельным видам спорта.</p>	<p>3). Наклоны в положении сед ноги врозь. 4). Сед углом. 5). Упражнения с кистевым эспандером. 6). Броски набивного мяча. 7). Жим лёжа. 8). Приседания на одной ноге. 9). Поднимание туловища. 10) Наклоны в положении стоя (нога на возвышении.)</p>	
74	<p>Комплексное развитие двигательных способностей.</p>		<p>Работа по станциям: 1. Положение максимальной растяжки. 2. Отжимания в упоре лёжа. 3. Прыжки на возвышение. 4. Броски теннисного мяча. 5. Прыжки со скакалкой. 6. Поднимание тулов. из положения. лёжа на бёдрах.</p>	

			7.Поднимание ног из положения лёжа на спине		
75	Комплексное развитие двигательных способностей.		То же, что на уроке 73		
76	Комплексное развитие двигательных способностей.		То же, что на уроке 74.		
77	Комплексное развитие двигательных способностей.		Прыжковые упражнения через скакалку, скамейку. Подтягивание, отжимание, Работа на пресс.		
78	Комплексное развитие двигательных способностей.		Упражнения на координацию, на гибкость, на скорость (челнок).		
VI Волейбол					
79 НРК	ОТ на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Прием передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые,	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. Нижние и верхние передачи мяча по заданию.	Развитие координационных и кондиционных способностей-	

		командные, атакующие и защитные тактические действия.		жизненно необходимое физическое качество.	
80 НРК	Знания: Повторение терминологии волейбола. Совершенствование работы с мячом через сетку.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы	Прием и передача мяча, пас партнеру, нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку.		
81 НРК	Техника подач мяча и приёма подачи, тактические действий в защите и нападении.	координационных и кондиционных способностей, психические процессы	Верхняя и нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. Учебная игра.	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Применение знаний при самоконтроле и дозирование нагрузки на самостоятельных занятиях	
82 НРК	Техника владения мячом, защитных действий, тактики игры.	, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка. Комбинации из освоенных элементов техники игры в волейбол.		
83 НРК	Техника владения мячом, защитных действий, тактики игры. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.		Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игра связующего.		
84 НРК	Техника приема и передач мяча, тактики игры.		Варианты техники приема и передач мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений		

			и владения мячом. Планирование групповых действий в нападении и защите.	
85 НРК	Техника перемещений, владение мячом, защитных действий, тактики игры. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты, игровые задания.	
86 НРК	Совершенствование умений и навыков в игре, первая помощь при растяжениях.		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка. Групповые действия в нападении и защите.	
87 НРК	Тактика игры, техника защитных действий.		Приём подачи. Нападающий удар. Блокирование. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
88 НРК	Техника защитных действий, тактики игры. Контроль за уровнем освоенных элементов техники		Передача мяча в тройках, у стены. Прямой нападающий удар, блокирование. Приём подачи. Учебная игра.	
89	Совершенствование		Комбинации из	

	умений и навыков в игре. Ведущие игроки нашего города - участники Олимпиад		освоенных элементов техники игры в волейбол.	
90	Тактические действия в нападении и защите.		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	
91	Определение уровня двигательных способностей.		Челночный бег 4х9м, вставание в сед из положения лежа за 1 мин, наклон вперед из положения сидя,	
92	Определение уровня двигательных способностей.		прыжок в длину в места, подтягивание, сгибание. рук в упоре. бег 1500м	
93	Совершенствование умений и навыков в игре волейбол.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, нападающего удара через сетку. Учебная игра	
Легкая атлетика				

94	Знания: биомеханические основы техники бега, прыжков. Техника прыжка в высоту.	<p>Давать знания-творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения, в беге прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок.</p>	Прыжки вверх с доставанием предметов. Прыжок в высоту способом перешагивание.	<p>Организовать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.</p>
95	Техника прыжка в высоту.		Многоскоки, прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом перешагивание .	
96	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание»		Прыжок в высоту способом перешагивание на результат.	
97	Техника прыжка в длину с разбега, длительного бега.		Бег в равномерном темпе до 10 мин.	
98	Техника прыжка в длину с разбега, длительного бега.	<p>Знать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием</p>	Разновидности прыжков, приседаний. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов.	<p>Включать беговые упражнения в различные формы физической культуры.</p>
99	Техника прыжка в длину с разбега с 13-15 шагов?		<p>Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, прыжки на точность приземления через препятствие. до 15 мин.</p> <p>Спортивные игры.</p>	
			Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов Бег в чередовании с	

			ходьбой, равномерный бег до 15 мин.	
100	Техника спринтерского бега.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.	Высокий старт , бег 40м, стартовый разгон, эстафетный бег. Разновидности прыжков, метаний. Беговая дисциплина 300-500м.	
101	Техника бега по виражу, передачи эстафетной палочки.		Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40м. Передача палочки в зоне длиной 20м Эстафета 4х60м. Техника бега по виражу. Бег 100м на результат. Спортивные игры.	
102	Бег по виражу,эстафета 4х60		Передача палочки в зоне длиной 20м Эстафета 4х60м. Техника бега по виражу.	
103	Техника длительного бега, метания мяча в цель.		Бег в переменном темпе , чередование с ходьбой до 12 мин (дев).Бег в равномерном темпе до 12 мин (юн.)Метание мяча .	
104	Знания: Виды		Равномерный бег до	

	соревнований по легкой атлетике, рекорды, достижения российских спортсменов.		10мин. Метание гранаты из различных положений в цель , на дальность.	
105	Техника длительного бега, техника метания мяча. Подведение итогов.		Равномерный бег до 10мин.	

7.Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов, обучающихся по данной программе

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **10-11 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов ,приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
скоростные	Бег 100м ,с	14,3	17,5
	Бег 30м, с.	5	5,4
силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
К выносливости	Бег 2000м, мин	-	10,00
	Бег 3000м, мин	13,3	-

8. Характеристика Контрольно-Измерительных Материалов

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

№п/ п	Тесты, контрольные упражнения	Юноши 5	Юноши 4	Юноши 3	Девушки 5	Девушки 4	Девушки 3
----------	----------------------------------	------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------

1.	Бег 100м	14.0	14.8	15.3	16.5	17.0	17.8
2.	Метание гранаты 500-700г.	38	32	28	20	15	11
3.	Бег 2000м(д),3000м(ю) мин.сек.	13.00	14.00	15.00	10.10	11.40	12.40
4.	броски мяча после ведения	по	технике	выполнения	по	технике	выполнения
5.	Баскетбольная комбинация	по	технике	выполнения	по	технике	выполнения
6.	Строевая подготовка	по	технике	выполнения	По	технике	выполнения
7.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	140	120	100	150	130	110
8.	Акробатическая комбинация	по	технике	выполнения	по	технике	выполнения
9.	ОРУ на 16 счетов	по	технике	выполнения	По	технике	выполнения
10	Подтягивание из виса	11	7	3			
11.	Подъем переворотом	8	7	6			
12	Вставание в сед из положения лежа за 1 мин.(раз)	50	45	40	42	35	22
13.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	42	39	36	25	23	21
14.	Челночный бег 4X9	10.1	10.6	11.2	10.3	10.8	11.8
15.	Наклон вперед из положения сед ноги врозь (см)	14	11	5	20	16	7
16.	Прыжок в длину с места (см)	210	190	170	180	160	140

17.	Прохождение полосы препятствий (сек)	1.20	1.30	1.35	1.30	1.40	1.50
18.	Упражнение с длинной скакалкой(дев)	по	технике	выполнения	по	технике	выполнения
19.	Опорные прыжки	по	технике	выполнения	По	технике	выполнения
20.	Попеременный двухшажный ход	по	технике	выполнения	по	технике	выполнения
21.	Одновременный одношажный ход	по	технике	выполнения	по	технике	выполнения
22.	Переход с хода на ход	по	технике	выполнения	По	технике	выполнения
23.	Одновременный бесшажный ход	по	технике	выполнения	по	технике	выполнения
24.	Прохождение дистанции Дев. 3км.,юн.5км.(мин.с)	26.00	28.00	31.00	19.30	20.00	21.00
25.	Передача мяча (нижняя и верхняя)	по	технике	выполнения	по	технике	выполнения
26.	Прием подачи	по	технике	выполнения	По	технике	выполнения
27.	Региональные тесты	ди-	на-	мика	ре-	зуль-	татов
28.	Прыжки в высоту(см)	140	130	115	115	110	100
29.	Прыжки в длину с разбега (см)	460	420	370	375	340	300
30.	Бег дев.300м.,юн.500м.(с)	1.28	1.35	1.45	0.57	1.02	1.08

Теоретико-методические задания
для 10 класса
за учебный год.

Спецификация работы
для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы
по физической культуре за 2017-2018 учебный год
обучающихся 10 класса
(УМК В.И. Ляха и др.)

1. **Назначение работы** - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2017-2018 учебный год обучающихся 10 класса МАОУ «Гимназия №100 г. Челябинска».

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.

1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

А) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

5. К циклическим видам спорта относятся...:

А) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

6. Главной причиной нарушения осанки является:

А) малоподвижный образ жизни;

Б) слабость мышц спины;

В) привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

А) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

В) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

9. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

10. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

11. Что понимается под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12. Физическая культура направлена на совершенствование :

- А) морально-волевых качеств людей
- Б) техники двигательных действий
- В) природных физических свойств человека

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	Ответ «г»
1				+
2	+			
3			+	
4				+
5				+
6			+	
7	+			
8				+
9	+			
10	+			
11		+		
12			+	

Теоретико-методические задания
для 11 класса
за учебный год.

Теоретическая часть
Олимпийские игры. История физической культуры.
1 вариант

1. Где зародились Олимпийские игры?
 - а. Бразилия;
 - б. Греция;
 - с. Англия.

2. Как звучит Олимпийский девиз?

- a. скорее, быстрее, дальше;
 - b. быстрее, выше, сильнее;
 - c. выше, сильнее, быстрее.
3. Для чего нужна утренняя зарядка?
- a. силы;
 - b. здоровья;
 - c. бодрости.
4. Какие средства закаливания вы знаете?
- a. солнце;
 - b. вода и воздух;
 - c. всё перечисленное.
5. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- a. авитаминоз;
 - b. гиповитаминоз;
 - c. бактериоз.
6. Назовите Олимпийскую чемпионку Республики Коми.
- a. Елена Исимбаева;
 - b. Раиса Сметанина;
 - c. Владислав Третьяк.
7. Расшифруйте аббревиатуру слова ГТО:
- a. готов к труду и обороне;
 - b. гордимся трудом;
 - c. вперед к победе.
8. Что такое спринтерская дистанция?
- a. короткая;
 - b. средняя;
 - c. длинная.
9. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата?
10. Что означают пять колец на флаге Олимпийских Игр?
- a. мир во всем мире;

- b. кольца удачи;
- c. содружество пяти континентов.

11. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность учебная, прием пищи называется...

12. Назовите прославленную Олимпийскую чемпионку по лыжным гонкам Республики КОМИ ...

13. Что нужно делать при ушибах?

- a. приложить холод и сделать повязку;
- b. горячий компресс, принять лекарство;
- c. помазать зеленкой, лечь спать.

14. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- a. бег, прыжки (в длину и высоту), метание;
- b. метание, лазание по канту;
- c. бег, прыжки.

15. По правилам игры баскетбола, сколько человек должно быть на площадке?

- a. 5;
- b. 6;
- c. 8.

Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 11 класса

№ вопроса	ответ «a»	ответ «b»	ответ «c»	ответ»d»
1		+		
2		+		
3	+		+	
4			+	
5	+			
6		+		
7	+			
8	+			
9		вис		
10			+	
11		режим		
12	+			
13	+			

14	+
15	+

Таблица распределения часов на контрольные работы 10 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Вид контроля	УУД
1	1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Опрос	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры.</p>
2	73	Комплексное развитие двигательных способностей. Определение уровня физической подготовленности.	Тестирование.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять</p>

				<p>новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию;</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, знать и уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
--	--	--	--	---

Таблица распределения часов на контрольные работы 11 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Вид контроля	УУД
1	1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Опрос	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры.</p>
2	89	Совершенствование умений и навыков в игре. Ведущие игроки сборной - участники Олимпиад	Тестирование	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>

			<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю спортивных игр, известных спортсменов региона.</p>
--	--	--	---

