

Муниципальное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 48»

Согласовано:
зам. директора по УВР
Н.А.Егорова

31.08.2020

Согласовано:
Методический совет
Протокол № 1
от 01.09.2020
Председатель МС

Н.А.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Е.В.Предеина
Приказ № 179 от 01.09.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»
10-11 класс
(базовый уровень)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» для уровня основного среднего образования разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897) в действующей редакции;
- С опорой на учебник под ред. В.И. Ляха для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение, 2014);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
- Основной образовательной программы основного среднего образования МБОУ города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №48»;

Программа рассчитана на 102 часа в год , 3 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Главная цель развития системы школьного образования - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Общие цели образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10 - 11 классов в области физической культуры, основными принципами и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

- *Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

- *Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

- Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

- *Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

- *Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

- В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

- Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

- *Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

- На уроках физической культуры в 10 – 11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика,

спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы

организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной средней школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного среднего образования 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.

Содержание учебного предмета

Юноши

№		КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		10 класс	11 класс
1.			
1.1	<i>Знания о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	4	4
2.	<i>Способы физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	В содержании урока	
3.	«Спортивно-оздоровительная деятельность»		
3.1.	Легкоатлетические упражнения	25	25
3.2.	Гимнастические и акробатические упражнения	18	18
3.3.	Лыжная подготовка	18	18
3.4.	Спортивные игры: баскетбол.	15	15
3.5.	Спортивные игры: волейбол.	10	10
3.6.	Спортивные игры: футбол.	12	12
3.7.	Развитие физических качеств	В содержании уроков	
4.	Выполнение норм комплекса ГТО	В содержании уроков	
	Итого:	102 часов	102 часа

Девушки

№		КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		10 класс	11 класс
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	<i>Знания о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	4	4
2.	<i>Способы физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	В содержании урока	
3.	«Спортивно-оздоровительная деятельность»		
3.1.	Легкоатлетические упражнения	25	25
3.2.	Гимнастические и акробатические упражнения	18	18
3.3.	Лыжная подготовка	18	18
3.4.	Спортивные игры: баскетбол.	15	16
3.5.	Спортивные игры: волейбол.	22	16
3.6.	Развитие физических качеств	В содержании уроков	
4.	Выполнение норм комплекса ГТО	В содержании уроков	
	Итого:	102 часов	102 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность

10 класс (4 часа)

Класс	Тема	Кол-во часов
10	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1 час
10	Здоровье как ценность. Компоненты здорового образа жизни.	1 час
10	Утомление при физической и умственной работе. ЧСС	1 час
10	Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий физической культурой.	1 час
Итого		4 часов

11 класс (4 часа)

Класс	Тема	Кол-во часов
11	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1 час
11	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.	1 час
11	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. ЧСС	1 час
11	Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации	1 час
Итого		4 часа

Способы физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (в содержание урока)

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической нагрузкой.

Современное олимпийское движение.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА по лёгкой атлетике (25 часов) Юноши

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
<i>Совершение техники спринтерского бега.</i>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Выполнение норматива комплекса ГТО.	4	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Выполнение норматива комплекса ГТО.	4
<i>Совершение техники длительного бега.</i>	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Выполнение норматива комплекса ГТО.	2	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Выполнение норматива комплекса ГТО.	2
<i>Совершение техники прыжка в длину с разбега.</i>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение норматива комплекса ГТО.	4	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение норматива комплекса ГТО.	3
<i>Совершение техники прыжка в высоту с разбега.</i>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	5	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	6

<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i>	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений. Выполнение норматива комплекса ГТО.	4	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений. Выполнение норматива комплекса ГТО.	4
<i>Развитие выносливости.</i>	Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2	Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	2	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	2
<i>Развитие скоростных способностей.</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2
<i>Развитие координационных способностей.</i>	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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	В содер - жании урока	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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	В содер - жании урока

<i>Знания о физической культуре.</i>	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, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В содер - жании урока	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, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В содер - жании урока
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В содер - жании урока	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В содер - жании урока

Девушки

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
<i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Выполнение норматива комплекса ГТО.	4	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Выполнение норматива комплекса ГТО.	4
<i>Совершенствование техники длительного бега.</i>	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Выполнение норматива комплекса ГТО.	2	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Выполнение норматива комплекса ГТО.	2

<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение норматива комплекса ГТО.	3	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение норматива комплекса ГТО.	3
<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	5	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	6
<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i>	Метание теннисного мяча и мяча весом 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; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 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. Выполнение норматива комплекса ГТО.	4	Метание теннисного мяча и мяча весом 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; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 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. Выполнение норматива комплекса ГТО.	4
<i>Развитие выносливости.</i>	Длительный бег до 20 мин. кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2	Длительный бег до 20 мин. кросс, бег с препятствиями, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	2	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	2
<i>Развитие скоростных способностей.</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	1

<i>Развитие координационных способностей.</i>	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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	1	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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	1
<i>Знания о физической культуре.</i>	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, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В содер - жании урока	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, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В содер - жании урока
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В содер - жании урока	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В содер - жании урока
ИТОГО		25 часов		25 часов

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
по гимнастике с элементами акробатики (18 часов)
Юноши**

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
--	-----------------	-------------------------	-----------------	-------------------------

<i>Совершенствование строевых упражнений.</i>	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В содержании урока	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1 час
<i>Соверш-ние ОРУ без предметов.</i>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	В содержании урока	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1 час
<i>Совершенствование ОРУ с предметами.</i>	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг)	В содержании урока	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг)	1 час
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>	Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	4 часа	Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	4 часа
<i>Освоение и сов-ие опорных прыжков.</i>	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см	2 часа	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см	2 часа
<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i>	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.	3 часа	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.	3 часа
<i>Развитие координационных способностей.</i>	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	2 часа	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	2 часа

<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	Лазание по двум канату и шесту без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Выполнение норматива комплекса ГТО.	В содержании урока	Лазание по двум канату и шесту без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Выполнение норматива комплекса ГТО.	2 часа
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1 час	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1 час
<i>Развитие гибкости.</i>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Выполнение норматива комплекса ГТО.	В содержании урока	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Выполнение норматива комплекса ГТО.	1 час
<i>Основы атлетической гимнастики</i>	Комплекс упр. для развития основных мышечных групп. Круговая тренировка	6 часов	Комплекс упр. для развития основных мышечных групп. Круговая тренировка	6 часов
<i>Знания о физической культуре.</i>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В содержании урока	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В содержании урока
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В содержании урока	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В содержании урока
<i>ИТОГО</i>		<i>18 часов</i>		<i>18 часов</i>

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики
Девушки

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
<i>Совершенствование строевых упражнений.</i>	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В содержании урока	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В содержании урока
<i>Совершение ОРУ без предметов.</i>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	В содержании урока	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	В содержании урока
<i>Совершенствование ОРУ с предметами.</i>	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	В содержании урока	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	В содержании урока
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	Комплекс упр. для развития основных мышечных групп. Круговая тренировка	6 часов	Комплекс упр. для развития основных мышечных групп. Круговая тренировка	6 часов
<i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i>	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).	3 часа	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. Ширину, высота 110 см).	3 часа
<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i>	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3 часа	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3 часа
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	2 часа	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	2 часа

<i>Развитие координационных способностей.</i>	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	2 часа	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	2 часа
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.	1 час	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.	1 час
<i>Развитие гибкости.</i>	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1 час	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1 час
<i>Знания о физической культуре.</i>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В содержании урока	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В содержании урока
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В содержании урока	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В содержании урока
ИТОГО		18 часов		18 часов

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
по лыжной подготовке (18 часов)
Юноши – Девушки**

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
--	-----------------	---------------------	-----------------	---------------------

Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах на материале основной школы	Одновременным, попеременным и коньковым ходами. Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни	10 часов	Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).	12 часов
Спуски, подъёмы в гору	«Подъём «лесенкой». «ёлочкой». Торможение «бокком», «плугом».	5 часов	«Подъём «лесенкой». «ёлочкой». Торможение «бокком», «плугом».	3 часа
Контрольные прохождения дистанции	Прохождении дистанции 3-5 км (Д) с учетом времени. Выполнение норматива комплекса ГТО.	3 часа	Прохождении дистанции 3-5 км (Д) с учетом времени. Выполнение норматива комплекса ГТО.	3 часа
ИТОГО		18 часов		18 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Программный материал по спортивным играм (32 часа)
Юноши

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
	Баскетбол		Баскетбол	
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
<i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i>	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа
<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа
<i>Совершенствование техники бросков мяча.</i>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2 часа	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2 часа

<i>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Зонная защита.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2 часа
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2 часа	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2 часа
ИТОГО		15 часов		15 часов
	Волейбол		Волейбол	
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	В содержании урока	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1 час
<i>Совершенствование техники приема и передач мяча.</i>	Варианты техники приема и передач мяча.	2 часа	Варианты техники приема и передач мяча.	1 час
<i>Совершенствование техники подачи мяча.</i>	Варианты подачи мяча.	2 часа	Варианты подачи мяча.	1 час
<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i>	Варианты нападающего удара через сетку.	2 часа	Варианты нападающего удара через сетку.	2 часа
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2 часа	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2 часа
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа
<i>Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	В содержании урока	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	1 час
ИТОГО		10 часов		10 часов
	Футбол		Футбол	

<i>Совершенство техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2 часа
<i>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</i>	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	2 часа	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	2 часа
<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа
<i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	2 часа
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Элементы тактики игры в защите; индивидуальные действия игрока в защите.	2 часа	Элементы тактики игры в защите; индивидуальные действия игрока в защите.	2 часа
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.	В содержании урока	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.	В содержании урока
ИТОГО		12 часов		12 часов

Девушки

	10 класс	Кол-во часов	11 класс	Кол-во часов
	Баскетбол		Баскетбол	
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1 час	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
<i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i>	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа
<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2 часа
<i>Совершенствование техники бросков мяча.</i>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3 часа	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2 часа

<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	3 часа	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2 часа
<i>Совершенствование техники перемещений, владение мячом</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Зонная защита.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2 часа
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 часа
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	В содержании и урока	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2 часа
ИТОГО		15 часов		15 часов
	Волейбол		Волейбол	
<i>Совершение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2 часа
<i>Совершение техники приема и передач мяча.</i>	Варианты техники приема и передач мяча.	5 часа	Варианты техники приема и передач мяча.	4 часа
<i>Совершение техники подач мяча.</i>	Варианты подач мяча.	4 часа	Варианты подач мяча.	2 часа
<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i>	Варианты нападающего удара через сетку.	3 часа	Варианты нападающего удара через сетку.	3 часа
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2 часа	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2 часа
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	6 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	3 часа
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	В содержании и урока	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	В содержании урока
ИТОГО		22 часа		22 часа

10 класс.
Тематический план уроков (1-27)
на 1 четверть:
Юноши и девушки

№	Легкая атлетика и баскетбол	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
1	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).				
2	Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Подтягивание (М), подтягивание из вися лежа (Д) ТЕСТ				
3	Бег с варьированием скорости на дистанции 100-200 м				
4	Бег в среднем темпе 800 метров				
5	Метание гранаты на дальность с места и с разбега.				
6	Стартовый разгон, финиш в беге на различные дистанции				
7	Бег в среднем темпе 800 метров				
8	Метание гранаты на дальность с места и с разбега. Выполнение норматива комплекса ГТО.				
9	Бег 100 м с низкого старта. Выполнение норматива комплекса ГТО.				
10	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
11	Бег 2000 м (Д), 3000 (М). Выполнение норматива комплекса ГТО.				
12	Эстафета 4x100 м. техника передачи эстафеты.				
13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.				
14	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
15	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
16	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
17	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.				
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам				
21	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
22	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
23	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				

24	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.				
27	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам				

10 класс.
Тематический план уроков (28-48)
на 2 четверть:
Юноши и девушки

№	Гимнастика	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
28	Здоровье как ценность. Компоненты здорового образа жизни.				
29	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп.				
30	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп.				
31	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп. Выполнение норматива комплекса ГТО.				
32	Круговая тренировка				
33	Круговая тренировка				
34	Круговая тренировка. Выполнение норматива комплекса ГТО.				
35	Упражнения, выполняемые на месте: разновидности упоров (упор присев, упор присев на левой - правая отведена назад; упор присев продольно; упор присев продольно – руки в стороны). Из вися силой подъем в упор				
36	Упражнения, выполняемые с переменной места опоры: разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, выпадами вперед); прыжков, поворотов (повороты полумахом и большим махом ноги). Из вися подъем переворотом в упор				
37	Упражнения, выполняемые на месте: разновидности упоров (упор присев, упор присев на левой - правая отведена назад; упор присев продольно; упор присев продольно – руки в стороны). Размахивания в вися средней амплитуды (продев руки в петли).				
38	Из вися силой подъем в упор				
39	Упражнения, выполняемые на месте: разновидности упоров (упор присев, упор присев на левой - правая отведена назад; упор присев продольно; упор присев продольно – руки в стороны). Размахивание в вися – подъем разгибом;				

40	<p>Упражнения, выполняемые с переменной места опоры: разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, выпадами вперед); прыжков, поворотов (повороты полумахом и большим махом ноги).</p> <p>Элементы для составления учебных комбинации: размахивание в упоре на руках; размахивание в упоре; размахивание в упоре на руках – подъем разгибом в сед ноги врозь; сед ноги врозь – силой, согнувшись кувырок вперед в сед ноги врозь; размахивание в упоре – махом назад соскок прогнувшись.</p>				
41	Опорный прыжок				
42	<p>Прыжки в шаге, повороты полумахом и большим махом; равновесия на одной; кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; мост – вставание с моста; учебные комбинации, содержащие шаги, ходы, повороты танцевальных движений.</p> <p>Переворот в сторону; стойка на голове и руках; кувырки вперед и назад в группировке (2-3 подряд в темпе); махом одной и толчком другой стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; длинный кувырок вперед в группировке.(Ю).</p>				
43	Опорный прыжок				
44	<p>Прыжки в шаге, повороты полумахом и большим махом; равновесия на одной; кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; мост – вставание с моста; учебные комбинации, содержащие шаги, ходы, повороты танцевальных движений.</p> <p>Переворот в сторону; стойка на голове и руках; кувырки вперед и назад в группировке (2-3 подряд в темпе); махом одной и толчком другой стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; длинный кувырок вперед в группировке.(Ю).</p>				
45	<p>Прыжки в шаге, повороты полумахом и большим махом; равновесия на одной; кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; мост – вставание с моста; учебные комбинации, содержащие шаги, ходы, повороты танцевальных движений.</p> <p>Переворот в сторону; стойка на голове и руках; кувырки вперед и назад в группировке (2-3 подряд в темпе); махом одной и толчком другой стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; длинный кувырок вперед в группировке.(Ю).</p>				
46	<p>Прыжки в шаге, повороты полумахом и большим махом; равновесия на одной; кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; мост – вставание с моста; учебные комбинации, содержащие шаги, ходы, повороты танцевальных движений.</p> <p>Переворот в сторону; стойка на голове и руках; кувырки вперед и назад в группировке (2-3 подряд в темпе); махом одной и толчком другой стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; длинный кувырок вперед в группировке.(Ю).</p>				
47	Прием и передача мяча снизу и первая подача в зоны 3 и 2				

48	"Блок" двумя игроками				
----	-----------------------	--	--	--	--

10 класс.
Тематический план уроков (49-78)
на 3 четверть:
Юноши и девушки

№	Волейбол, лыжная подготовка	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
49	Страховка у сетки				
50	Варианты подачи мяча				
51	Страховка у сетки				
52	"Блок" двумя игроками				
53	Варианты блокирования нападающих ударов				
54	"Блок" двумя игроками				
55	Прием и передача мяча снизу и первая подача в зоны 3 и 2				
56	Учебная двухсторонняя игра				
57	Утомление при физической и умственной работе. ЧСС				
58	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
59	Преодоление подъемов на лыжах				
60	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
61	Преодоление подъемов на лыжах				
62	Коньковый ход				
63	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
64	Преодоление подъемов на лыжах				
65	Коньковый ход				
66	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
67	Преодоление подъемов на лыжах				
68	Прохождении дистанции 3-5 км с учетом времени				
69	Коньковый ход				

70	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
71	Преодоление подъемов на лыжах				
72	Коньковый ход				
73	Прохождении дистанции 3-5 км с учетом времени. Выполнение норматива комплекса ГТО.				
74	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состоянии лыжни				
75	Прохождении дистанции 3-5 км с учетом времени				
76	Совершенствование прыжка в высоту с разбега				
77	Прыжки с короткого разбега				
78	Прыжки через планку способом "перешагивание"				

10 класс.
Тематический план уроков (79-102)
на 4 четверть:
Юноши

№	Футбол и легкая атлетика	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
79	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
80	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
81	Финты: ложная остановка мяча подошвой; ложный замах для удара.				
82	Владение мячом: удары по мячу; остановка, ведение, отбор мяча; финты.				
83	Специальные физические упражнения, направленные на выработку устойчивых навыков: перемещения игроков по полю, владения мячом.				
84	Финты: ложная остановка мяча подошвой; ложный замах для удара.				
85	Владение мячом: удары по мячу; остановка, ведение, отбор мяча; финты.				
86	Остановка мяча. Специальные физические упражнения				
87	Удары по мячу: серединой подъема, внешней частью подъема ноги; с лета.				
88	Элементы тактики игры в нападений, в защите; индивидуальные действия игрока в нападений и в защите.				
89	Остановка мяча: после отскока; опускающегося мяча подошвой; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы; носками.				
90	Индивидуальные действия игрока в нападений и в защите.				

91	Элементы тактики игры в нападений, в защите; индивидуальные действия игрока в нападений и в защите.				
92	Навыки судейства в условиях двухсторонней игры				
93	Стартовый разгон (10-15м), финиш в беге на различных дистанциях				
94	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
95	Метание гранаты на дальность				
96	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
97	Бег 100 м с низкого старта с учетом времени				
98	Метание гранаты на дальность				
99	Эстафетный бег 4 x 100 м				
100	Бег 3000 м с учетом результата				
101	Эстафета 4x100 м. техника передачи эстафеты.				
102	Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий физической культурой.				

10 класс.
Тематический план уроков (79-102)
на 4 четверть:
Девушки

№	Легкая атлетика и волейбол	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
79	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
80	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
81	Прием и передача мяча снизу и первая подача в зоны 3 и 2				
82	"Блок" двумя игроками				
83	Страховка у сетки				
84	Варианты подачи мяча				
85	Страховка у сетки				
86	"Блок" двумя игроками				
87	Варианты блокирования нападающих ударов				
88	"Блок" двумя игроками				
89	Прием и передача мяча снизу и первая подача в зоны 3 и 2				

90	Учебная двухсторонняя игра				
91	Учебная двухсторонняя игра				
92	Навыки судейства в условиях двухсторонней игры				
93	Стартовый разгон (10-15м), финиш в беге на различных дистанциях				
94	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
95	Метание гранаты на дальность				
96	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
97	Бег 100 м с низкого старта с учетом времени				
98	Метание гранаты на дальность				
99	Эстафетный бег 4 x 100 м				
100	Бег 2000 м (Д) и 3000 м (Ю) с учетом результата				
101	Эстафета 4x100 м. техника передачи эстафеты.				
102	Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий физической культурой.				

11 класс.
Тематический план уроков (1-27)
на 1 четверть:
Юноши и девушки

№	Легкая атлетика и баскетбол	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
1	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).				
2	Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Подтягивание (М), подтягивание из виса лежа (Д) ТЕСТ				
3	Бег из различных стартовых положений				
4	Бег в среднем темпе 800 метров				
5	Метание гранаты на дальность с места и с разбега.				
6	Стартовый разгон, финиш в беге на различные дистанции				
7	Бег в среднем темпе 800 метров				
8	Эстафета 4x100 метров.				
9	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги. Выполнение норматива комплекса				

	ГТО.				
10	Бег 100 м с низкого старта. Выполнение норматива комплекса ГТО.				
11	Бег 2000 м (Д), 3000 (М). Выполнение норматива комплекса ГТО.				
12	Эстафетный бег 4 x 100 м.				
13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.				
14	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
15	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
16	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
17	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.				
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам				
21	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
22	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника				
23	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
24	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.				
27	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам				

11 класс.
Тематический план уроков (28-48)
на 2 четверть:
Юноши и девушки

№	Гимнастика	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
28	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.				
29	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп.				
30	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп.				
31	Комплекс упр.для развития основных мышечных групп. Выполнение норматива комплекса ГТО.				
32	Круговая тренировка				
33	Круговая тренировка				
34	Круговая тренировка . Выполнение норматива комплекса ГТО.				
35	Элементы для составления учебной комбинации: прыжки в шаге с продвижением вперед; прыжки в шаге с остановками – удержание равновесия на одной (на левой или правой ноге) – руки в стороны, вверх; повороты в упоре присев на одной; повороты кругом большим махом ноги вперед. Из вися подъем силой в упор;				
36	Учебная комбинация: из размахивания в висе подъем разгибом в упор; из упора отмах – оборот назад касаясь; из упора мах дугой – на махе назад соскок с поворотом на 90°.				
37	Из вися силой подъем переворотом назад в упор.				
38	Упражнения, выполняемые силой в статическом положении и с использованием маховых движение (повторение, закрепление пройденных материалов).				
39	Учебная комбинация: размахивание в упоре; размахивание в упоре на руках; размахивание в упоре на руках – упор на руках согнувшись – подъем разгибом в сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь; из размахивания в упоре, махам назад соскок прогнувшись.				
40	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. Ширину, высота 110 см) (Д). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (Ю).				
41	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. Ширину, высота 110 см) (Д). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (Ю).				
42	Учебная комбинация (девушки): равновесие на одной (“ласточка”); из упора присев кувырок вперед к группировке в сед – наклон туловища к ногам; из седа перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор на одном колене; полушпагат – руки в стороны; упор лежа на бедрах; упор лежа; упор присев – прыжок вверх прогнувшись.				
43	Учебная комбинация (юноши): переворот в сторону; махом одной и толчком другой ноги стойка				

	на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; из упора присев, силой стойка на голове и руках; два кувырка в темпе вперед и назад в группировке.				
44	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. Ширину, высота 110 см) (Д). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (Ю).				
45	Учебная комбинация (девушки): равновесие на одной (“ласточка”); из упора присев кувырок вперед к группировке в сед – наклон туловища к ногам; из седа перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор на одном колене; полушпагат – руки в стороны; упор лежа на бедрах; упор лежа; упор присев – прыжок вверх прогнувшись.(С)				
46	Учебная комбинация (девушки): равновесие на одной (“ласточка”); из упора присев кувырок вперед к группировке в сед – наклон туловища к ногам; из седа перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор на одном колене; полушпагат – руки в стороны; упор лежа на бедрах; упор лежа; упор присев – прыжок вверх прогнувшись. Учебная комбинация (юноши): переворот в сторону; махом одной и толчком другой ноги стойка на руках (без обозначения) – кувырок вперед в группировке; из упора присев, силой стойка на голове и руках; два кувырка в темпе вперед и назад в группировке.(У)				
47	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.				
48	Варианты техники приема и передач мяча.				

11 класс.
Тематический план уроков (49-78)
на 3 четверть:
Юноши и девушки

№	Волейбол и лыжная подготовка	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
49	Варианты подач мяча.				
50	Варианты нападающего удара через сетку.				
51	Варианты нападающего удара через сетку.				
52	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.				
53	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.				
54	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.				
55	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.				
56	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.				
57	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. ЧСС				
58	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состояния лыжни				
59	Финиширование, учет скорости пробегания отдельных отрезков дистанции				
60	Коньковый ход				
61	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состояния лыжни				
62	Преодоление подъемов и контр уклонов на лыжах				
63	Прохождение дистанции 2-5 км (Д), 5-8 (М)				
64	Финиширование, учет скорости пробегания отдельных отрезков дистанции				
65	Коньковый ход				
66	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состояния лыжни				
67	Преодоление подъемов и контр уклонов на лыжах				
68	Прохождение дистанции 2-5 км (Д), 5-8 (М)				
69	Финиширование, учет скорости пробегания отдельных отрезков дистанции				
70	Коньковый ход				
71	Переходы с хода на ход в зависимости от условий местности и состояния лыжни				
72	Финиширование, учет скорости пробегания отдельных отрезков дистанции				
73	Преодоление подъемов и контруклонов на лыжах				
74	Финиширование, учет скорости пробегания отдельных отрезков дистанции				
75	Прохождение дистанции 2-5 км (Д), 5-8 (М)(У). Выполнение норматива комплекса ГТО.				
76	многократные прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах ч-з препятствие				
77	прыжки с короткого разбега, прыжки через планку способом "перешагивание"				
78	Совершенствование прыжка в высоту с разбега, перепрыгивание с прямого разбега.				

11 класс.
Тематический план уроков (79-102)
на 4 четверть:
Юноши

№	Легкая атлетика и футбол	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
79	Прыжки через планку способом «перешагивание»				
80	Прыжки через планку способом «перешагивание»(У)				
81	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
82	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.				
83	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.				
85	Элементы тактики игры в защите; индивидуальные действия игрока в защите.				
86	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
87	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
88	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.				
89	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				
90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.				
91	Элементы тактики игры в защите; индивидуальные действия игрока в защите.				
92	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра в мини футбол. Навыки судейства.				

93	Метание гранаты на дальность				
94	Стартовый разгон (10-15м), финиш в беге на различных дистанциях				
95	Эстафетный бег 4 x 100 м				
96	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
97	Бег 100 м с низкого старта с учетом времени				
98	Метание гранаты на дальность				
99	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги (У)				
100	Бег 2000 м (Д) и 3000 м (Ю) с учетом результата (У)				
101	Специальные беговые упражнения				
102	Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации				

Девушки.

№	Легкая атлетика и волейбол	К-во уроков	сроки по плану	сроки по факту	Примечания
79	Прыжки через планку способом "перешагивание"				
80	Прыжки через планку способом "перешагивание"(У)				
81	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам волейбола				
82	Варианты техники приема и передач мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола				
83	Варианты подачи мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола				
84	Варианты нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола				
85	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола				
86	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола				
87	Варианты техники приема и передач мяча. Игра по основным правилам.				
88	Варианты нападающего удара через сетку. Игра по основным правилам.				
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по основным правилам.				
90	Варианты техники приема и передач мяча. Игра по основным правилам.				
91	Варианты нападающего удара через сетку. Игра по основным правилам.				
92	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по основным правилам.				

93	Метание гранаты на дальность				
94	Стартовый разгон (10-15м), финиш в беге на различных дистанциях				
95	Эстафетный бег 4 x 100 м				
96	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги				
97	Бег 100 м с низкого старта с учетом времени				
98	Метание гранаты на дальность				
99	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги (У)				
100	Бег 2000 м (Д) и 3000 м (Ю) с учетом результата (У)				
101	Специальные беговые упражнения				
102	Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации				

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, 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.

Самостоятельные занятия по разделу.

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.

Овладение организаторскими способностями.

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

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

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

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

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

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Контрольно-измерительный материал (ДЕВУШКИ 10-11-х класс) по легкой атлетике

	10класс			11класс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м;	17,8	17,0	16,5	17,0	16,5	16,0
Бег 1000м.	5,30	5,00	4,24	5,21	4,48	4,18
Бег 2000м;	12,40	11,40	10,10	12,20	11,30	10,00
Метание мяча весом 150г;	18	23	28			
Метание гранаты;	11	13	18	12	18	23
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	95	100	115	95	110	115

по баскетболу

	Штрафной бросок (из 10 бросков)		Пас в стену с расстояния 2,5 м. за 30 сек.		Бросок после ведения (комбинация) из 10 бросков		Ведение мяча змейкой 2x15м	
	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»	5	5	27	28	7	8	9,5	9,0
«4»	4	4	25	26	6	7	10,0	9,5
«3»	3	3	23	24	5	6	10,5	10,0

Уровень физической подготовленности (девушки)

Класс	Подтягивания (кол-во раз) Низкая перекладина			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6	13	18	160	179	210	9,7	9,3	8,4
11	6	13	18	160	170	210	9,6	9,3	8,4

Класс	Бег 30 м (сек.)			Наклон вперед (сек)			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
11	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

по волейболу (девушки)

Оценка	1. Передача мяча сверху над собой		2. Прием мяча снизу над собой.		3. Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу.		4. Передача мяча в парах через сетку сверху		5. Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)		6. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча (из 10 подач)	
	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»	18	20	13	14	12	13	10	11	8	9	7	8
«4»	16	18	12	13	11	12	9	10	7	8	6	7
«3»	14	16	11	12	9	10	8	9	6	7	5	6

1. Передача мяча сверху над собой

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Высота отскока мяча 1-2 м. мяча не менее 1м.

3. Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Высота отскока мяча не менее 1-1,5м.

4. Передача мяча в парах через сетку сверху

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Расстояние между игроками 3-4 м.

5. Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.

6. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча (из 10 подач)

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попыток.
- 2) Исключить заступ.

2. Прием мяча снизу над собой

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Высота отскока

**Контрольно-измерительный материал
ЮНОШИ 10-11-х класс
по легкой атлетике**

	10класс			11класс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м;	15.5	14.9	14.5	15.0	14.5	14.2
Бег 1000м;	4,00	3,50	3,40	3,55	3,40	3,30
Бег 3000м;	17,00	16,00	15,00	16,30	15,00	13,00
Метание гранаты;	22	26	32	26	32	38
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	125	130	135	125	135	140

по баскетболу

Оценка	Штрафной бросок (из 10 бросков)		Пас в стену с расстояния 2,5 м. за 30 сек.		Бросок после ведения (комбинация) из 10 бросков	
	10 кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»	6	6	30	31	8	9
«4»	5	5	27	28	7	8
«3»	4	4	25	26	6	7

**Уровень физической подготовленности
(юноши)**

Класс	Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
	перекладина								
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	4	8	11	180	195	230	8,2	7,6	7,3
11	5	9	12	190	205	240	8,1	7,5	7,2

Класс	Бег 30 м (сек.)			Наклон вперед (сек)			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	5,2	4,8	4,4	5	12	15	1100	1300	1500
11	5,1	4,7	4,3	5	12	15	1100	1300	1500

по волейболу (юноши)

Оценка	1.Передача мяча сверху над собой		2.Прием мяча снизу над собой.		3.Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу.		4.Нападающий удар (из 6 подач)		5.Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)		6.Верхняя прямая подача мяча (из 10 подач)	
	10кл л	11кл л	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл л
«5»	19	20	19	20	19	20	4	5	19	20	7	8
«4»	17	18	17	18	17	18	3	4	17	18	6	7
«3»	15	16	15	16	15	16	2	3	15	16	5	6

1. Передача мяча сверху над собой**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попытки.
- 3) Высота отскока мяча 1-2 м.
мяча не менее 1м.

2. Прием мяча снизу над собой**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попытки.
- 2) Высота отскока

3. Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу**Условия выполнения:**

- 3) Дается 2 попытки.
- 4) Высота отскока мяча не менее 1-1,5м.

4. Нападающий удар из зоны №4 и №2 по три удара, пас из зоны №3 (из 6 попыток)**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попытки.

5. Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попытки.

6. Верхняя прямая подача мяча (из 10 подач)**Условия выполнения:**

- 1) Дается 2 попыток.
- 2) Исключить заступ.

V СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 16-17 лет)**Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 метров (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег 2 км (мин.сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или 3000 метров (мин.сек.)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см.)	360	380	440	310	320	360
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	11	13	19
	Или сгибание и	-	-	-	9	10	16

	разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)						
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание гранаты весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	Или на 5 км(мин., сек)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересечению местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м(мин., Сек)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м(очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических	В соответствии с возрастными требованиями					

навыков						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Учебное спортивное оборудование основной (полной) школы

<i>Деятельность</i>	<i>Раздел</i>	<i>Комплекты инвентаря и оборудования</i>	<i>Кол-во</i>		
Учебные занятия по	Спортивные сооружения	спортивный зал пришкольный	2 1		

		стадион;			
культуре		спортивная площадка для игр;	2		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика	бревно напольное	1	стенка гимнастическая	8
		подвесной снаряд для канатов	2	брусья разновысокие	1
		канат для лазания	2	брусья параллельные	1
		конь гимнастический	1	скамейка гимнастическая 4м	4
		козел гимнастический	2	перекладина навесная	4
		мост гимнастический	4	скакалка короткая	30
		мат поролоновый	5	скакалка длинная	2
		мат жесткий гимнастический	4	бревно напольное	1
		коврик гимнастический	25	обруч гимнастический	25
		перекладина пристеночная	1	палка гимнастическая	25
	Спортивные	щит баскетбольный с кольцами	8	мяч баскетбольный	25
		сетка волейбольная	3	игровые номера	6
		мяч волейбольный	25	конусы игровые	9
		мяч футбольный	12	табло перекидное	1
	Легкая атлетика	секундомер электронный	1	планка для прыжков в высоту	1
		гранаты	6	флажки разметочные	7
		стойки для прыжков в высоту	2	мяч теннисный	13
Физкультурно-оздоровительная деятельность		кегли	20	гриф штанги	1
		мяч теннисный	25	гантели (500гр)	20
		экспандер кистевой	25	экспандер резиновый	6

Нормативно-методическая обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. ИРОСТ Курганской области. – Курган, 2012.. – 72 с.

2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура / Министерство образования Российской Федерации. От 05.03.2004г. №1089 – М., 2004. – 24с
3. Э.Н.Абрамов, Ю.Г.Бокарев, Е.Н.Ефимова и др. Физическая культура с оздоровительной направленностью: Программа для 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений Курганской области. –Курган,2004. -15с.
4. Закона Курганской области от 11 июня 2008года №1-52 «О региональном (национально–региональном) компоненте государственных образовательных стандартов общего образования в Курганской области»
5. О внесении изменений Закона Курганской области 25 декабря 2007 года «О региональном (национально-региональном) компоненте государственных образовательных стандартов общего образования в Курганской области».
6. О занятиях по физической культуре в зимний период / Письмо Министертсва образования Российской Федерации от 27.11.1995 №1355/11
7. Перечень учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России // Приказ Минобразования России от 27.12.2005 г. №529.
8. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
9. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» / ИРОСТ Курганской области. – Курган,, 2010. – 34 с.
10. Семенов В.Б., Трапезникова З.В. Тестирование обучающихся на уроках физической культуры (раздел «Волейбол») / ИРОСТ Курганской области. – Курган, 2008.- 32с.
11. Семенов В.Б. Оценка результатов деятельности обучающихся на уроках физкультуры (раздел «Баскетбол»)/ ИРОСТ Курганской области. – Курган, 2007-51с.
12. Изотов В. В. Методика обучения технике игры «Волейбол» в школе (5-11 классы): Пособие для студентов факультетов физической культуры, слушателей курсов повышения квалификации, учителей физкультуры /ИРОСТ Курганской области. – Курган, 2011.-23
13. Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи. (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. № 916)
14. Нормативы для оценки результатов тестирования физической подготовленности учащихся 1-11 классов / для стандартизации требований к результатам оценки физической подготовленности учащихся/. Письмо ГлавУНО администрации Курганской области от 04.03.97 г. №888/9 .