

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура»

(10-11 класс)

1. Пояснительная записка

Пояснительная записка к рабочей программе для 10-11 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документах:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» // <http://www.consultant.ru/>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. №03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» // <http://www.consultant.ru/>
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Опубликовано 16 марта 2011 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный N19993;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
6. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2016-2017 учебном году» с приложениями от 17.06.2016 № 03-02/5361
7. Учебный план МОУ СОШ №2 г.Верхнеуральска на 2016-2017 учебный год.
8. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения образовательной программы по реализации федерального компонента государственного образовательного стандарта Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2 г.Верхнеуральска» (Приказ №60-1/01-02 от 29.08.2015 г.).

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы» В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение 2012г., Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и

кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. Выбор данной программы объясняется тем, что в ней отражён объём знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению и распределённых по годам обучения. В программе объяснены цели и задачи обучения. В пояснительной записке содержатся характеристика структуры программы и основные организационно-методические моменты проведения занятий, особенности средств, методов и форм обучения учащихся разного возраста. Программа содержит определение того, что должно быть достигнуто в каждом классе (или группе классов) в обучении и развитии учащихся, в подготовке их к творческой деятельности, к жизни, требования к уровню подготовки обучающихся.

На основании «Методического письма по преподаванию физической культуры в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2016-2017 учебном году и Комплексной программы Физического воспитания 1-11 классов (В.И. Лях и А.А. Зданевич) взят учебник Физическая культура: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. - М. Просвещение, 2014.

2. Описание места предмета в учебном плане Предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 204). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная программа рассчитана на 102 учебных часа 34 учебных недели. В учебном плане для физической культуры в 10 и 11 классах отводится 3 часа в неделю.

3. Содержание учебного предмета

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

В познавательной деятельности:

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

В информационно-коммуникативной деятельности:

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

В рефлексивной деятельности:

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

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с 10-12 м (девочки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девочки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки),

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

4. Тематическое планирование Распределение часов учебного материала по разделам программы:

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Уроки вариативной части направлены на изучение раздела легкой атлетики (9 часов и лыжная подготовка 6 часов), в связи с учетом потребностей учащихся.

График распределения учебного материала 10-11 класс

№	Учебный материал	часы	1 четверть			2 четверть		3 четверть		4 четверть	
			1-11	12-27		28-36	37-48	49-72	73-78	79-81	82-102
1	Базовая часть	87									
1.1	Лёгкая атлетика	23	11								21
1.2	Спортивные игры:	37									
	Вolleyбол	12					12				
	Баскетбол	25		16					6	3	
1.3	Лыжная подготовка	18						24			
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	9				9					
1.5	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока									
2	Вариативная часть	15									
2.1	НРЭО Легкая атлетика	9									

5. Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей

НРЭО - составляющая вариативной части содержания программного материала, зависящая от желаний учащихся и специализации учителя физической культуры, самостоятельно разрабатывается учителем и согласовывается с дирекцией общеобразовательного учреждения, методическим советом региона, родителями учащихся. Региональный компонент изучается в количестве 9 часов. Уроки части регионального компонента направлены на изучение спортивных игр (волейбол), в связи с традициями школы, социальным запросом родителей и подготовкой преподавателя.

Проверка уровня физических кондиций включает региональное тестирование «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области» авторы В.П.Горшков, В.П. Ворошнин, А.Н. Мальцева. Тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель)

Цели и задачи:

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

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

6. Учебно-методический комплекс, обеспечивающий реализацию рабочей программы «Физическая культура»

Класс, уровень образования	Кол-во часов	Учебная программа	Учебники и учебные пособия	Методические пособия учителя.	Инструментарий по отслеживанию результатов.
10-11 класс, уровень основного общего образования	3	Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол № 1/15 от 08.04.2015 года. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - М. Просвещение, 2012 г.	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. - М. Просвещение, 2011. - 237с.	Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителя/А.В.Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др.; Под редакцией В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2011. - 125с.	Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях - М.: Просвещение, 2012 - 160 с.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

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

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими

упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить: самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Приемы массажа и самомассажа;

Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

Судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

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

Определять:

-уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; -дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек. Бег 100 м, сек.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз		14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек. Кроссовый бег на 2 км.	13.50	10.00

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень						
			Юноши			Девушки			
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6.1 и ниже 6.1	5.9- 5,3 5.9- 5,3	4.8 и выше 4.8	
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9.3- 8,7 9.3- 8,7	8.4 и выше 8.4	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 - 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210	
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050 1200 1050 1200	1300 и выше 1300	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 - 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 2-14	20 и выше 20	

Силовые	Подтягивание на высокой пер из виса, (раз) (юноши).	16 17	4и ниже 5	8- 9 9- 10	Ни выше 12			
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 - 17				6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

8. Календарно-тематическое планирование – 10-11 класс

№ п/п	дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Вид контроля
	по плану	фактически						
1 Урок			Вводный инструктаж. Техника ИОТ №018-2000 спринтерского бега.	Вводный, закрепляющий	Бег в медленном темпе 8 минут. Специальные беговые упражнения. Работа над техникой высокого и низкого старта (ускорения до 30-40м). Игра в футбол.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (11 м)	Упражнения для развития быстроты легкоатлетический кросс 15-20 минут.	Текущий

2 Урок			Техника спринтерского бега	Комплексный	Бег в медленном темпе 10 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Работа над техникой бега по дистанции и финиширования. Бег с хода 40м. Игра в футбол.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (11 м)		Текущий
3 Урок			Контроль- бег 100 метров.	Контрольный, комплексный.	Бег в медленном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м (К). Спортивные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (11 м)	Бег в медленном темпе до 20 мин.	Контроль- бег 100 метров.
4 Урок			Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр).	Закрепляющий.	Бег в медленном темпе 11 минут. ОРУ в парах на сопротивление. Метание гранаты (имитация). Метание гранаты с места. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега.	Знать технику метания гранаты с разбега	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр).
5 Урок			Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки -500гр).	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ в парах. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега на точность	Знать технику метания гранаты с разбега. Выполнять ОРУ самостоятельно.	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	Текущий

9.

10.

					дальность. Метание гранаты на заданное расстояние. Спортивные игры.		Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	
--	--	--	--	--	---	--	---	--

6 Урок			Контроль- метание гранаты (юноши - 700гр; девушки- 500гр).	Контрольный	Бег в медленном темпе 14 минут. ОРУ типа зарядки. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега на дальность (К).		Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр).
7 Урок			Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 12 минут. Специальные прыжковые упражнения. Работа над техникой разбега и отталкивания. Спортивные игры.	Выполнять упражнения для развития прыгучести. Знать технику и выполнять прыжок в длину с разбега.	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	Текущий
8 Урок			Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега.	Закрепляющий, комплексный.	Знания: Биомеханические основы техники бега. Прыжков и метаний. Бег в медленном темпе 15 минут. Специальные прыжковые упражнения. Работа над техникой приземления. Прыжки в длину с разбега.	Бег в медленном темпе до 30 минут. Технику длительного бега.	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	Текущий
9 Урок			Контроль прыжки в длину с разбега.	Контрольный	Бег в медленном темпе 10 минут. ОРУ типа зарядки. Прыжки в длину с 12-13 шагов разбега (К). Спортивные игры.	Уметь совершать прыжок в длину с разбега 13-15 беговых шагов		«5» 450 см «4»420 см «3»410 см

10 Урок			Эстафетный бег. Техника длительного бега.	Комплексный	Знания: Правила эстафетного бега. Бег в медленном темпе 7 минут. ОРУ типа зарядки. Закрепления техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Спортивные игры.	Бег в медленном темпе до 30 минут. Технику длительного бега.	Упражнения для развития выносливости	Текущий
--------------------	--	--	---	-------------	--	--	--------------------------------------	---------

11.

12.

11 Урок			Контроль - бег 1000метров (ю.) и 1000метров (д.).	Контрольный	Бег в медленном темпе 5 минут. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) (К), спортивные игры.	Бег в медленном темпе до 30 минут. Технику длительного бега.		Бег 1000 метров (юноши) и 1000 метров (девушки)
12 Урок			Техника безопасности и правила поведения на уроках по спортивным играм. НОТ №21 - 2000г. Техника перемещений и владения мячом. Передача мяч.	Комплексный, закрепляющий	Знания: влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Правила игры. Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами 3 - 4кг. Перемещение в защитной стойке, спиной, приставными шагами, ускорения и остановки. Передачи мяча на месте, в движении с сопротивлением и без сопротивления	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу.	Текущий

					защитника.			
13 Урок			Контроль - передачи мяча в движении.	Контроль	Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами 3 - 4кг. Передачи мяча на месте с сопротивлением и без сопротивления защитника. Передачи мяча в движении, в парах (К).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу.	Контроль - передачи мяча в движении.
14 Урок			Техника ведения мяча..	Комплексный, закрепляющий	Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами 3 - 4кг. Повторение строевых упражнений изучаемых в 8 -9 классе. Ведение мяча левой, правой, с изменением высоты отскока, скорости и	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу.	Текущий

13.
14.

					направления движения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.			
15 Урок			Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Строй: поворот в движении кругом. Бросок мяча с места. Бросок мяча с места. Бросок после ведения. Варианты ведения мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий
16 урок			Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Строй: поворот в движении кругом. Бросок мяча с места. Бросок мяча с места. Бросок после ведения. Варианты ведения мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий
17 урок			Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Строй: поворот в движении кругом. Бросок мяча с места. Бросок мяча с места. Бросок после ведения. Варианты ведения мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий

18 Урок			Техника игры против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	Комплексный, обучающий	Бег в медленном темпе. Знания: Терминология баскетбола. ОРУ типа зарядки. Упражнения для совершенствования техники игры против игрока с мячом и без мяча (перехват, выбивание, вырывание, накрывание). Броски мяча с места, с изменением дистанции.	Уметь: Выполнять упражнения для совершенствования техники игры против игрока (защита, нападение)	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Текущий
19			Техника игры против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	Комплексный, обучающий	Бег в медленном темпе. Знания: Терминология баскетбола. ОРУ типа зарядки. Упражнения для совершенствования техники игры против игрока с мячом и без мяча (перехват, выбивание, вырывание, накрывание). Броски мяча с места, с изменением дистанции.	Уметь: Выполнять упражнения для совершенствования техники игры против игрока (защита, нападение)	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Текущий
20 Урок			Контроль - броски мяча со штрафной.	Контрольный	Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами 3-4кг. Броски мяча с места (2,5-3м). Броски мяча со штрафной (К).	Выполнять броски мяча со штрафной линии. Выполнять передачу мяча в движении	Игра на спортивной площадке	Оценка техники передачи мяча

21 Урок			Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой движения. Тактика игры в нападении и защите при быстром прорыве 2:1; 3:2. Игра с заданиями.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Игра на спортивной площадке	Текущий
22 урок			Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой движения. Тактика игры в нападении и защите при быстром прорыве 2:1; 3:2. Игра с заданиями.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Игра на спортивной площадке	Текущий
23 Урок			Тактика игры в защите и нападении.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Игра на спортивной площадке	Текущий

15.

16.

				Комплексный	движения. Принципы «зонной» и личной защиты. Их недостатки и преимущества. Тактика свободного нападения против «зоны» и личной защиты. Учебно - тренировочная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения для развития силы.	Текущий
--	--	--	--	-------------	---	---	--------------------------------------	---------

24 Урок			Концентрированная защита и организация быстрого прорыва.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Обучение коллективному отбору мяча и организация быстрого прорыва. Учебно -тренировочная игра.	Уметь: ОРУ зарядка. Играть в команде.	Упражнения для развития силы.	Текущий
25 урок			Концентрированная защита и организация быстрого прорыва.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Обучение коллективному отбору мяча и организация быстрого прорыва. Учебно -тренировочная игра.	Уметь: ОРУ зарядка. Играть в команде.	Упражнения для развития силы.	Текущий
26 Урок			Контроль - учебно - тренировочная игра	Контрольный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Учебно -тренировочная игра (владение игрой) (К).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения для развития силы.	Текущий
27 урок			Контроль - учебно - тренировочная игра	Контрольный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Учебно -тренировочная игра (владение игрой) (К).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения для развития силы.	Текущий

II четверть		
--------------------	--	--

28 Урок			Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики и элементов акробатики. ИОТ - 017 -2000г.	Комплексный	Знания: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте	Уметь: выполнять строевые приемы;	Упражнения для развития силы. Комплекс упражнений с гимнастическим и палками	Текущий
--------------------	--	--	---	-------------	---	-----------------------------------	---	---------

17.

29 Урок			Строевые приемы в движении	Закрепляющий, комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из различных положений рук, ног, туловища в движении	Уметь: выполнять строевые приемы;	Упражнения для развития силы. Комплекс упражнений с гимнастическим и палками	Текущий
30 Урок			Контроль комбинация из различных положений.	Контрольный.	Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Юноши : сгибание и разгибание рук в упоре. Девушки сгибание и разгибание рук в упоре.	Уметь: выполнять строевые приемы;	Упражнения для развития спортивно - силовых качеств.	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре.

31 Урок			Совершенствование строевых упражнений	Комплексный.	Знания. Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими скамейками. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.	Уметь: выполнять строевые приемы;	Упражнения для развития спортивно - силовых качеств.	Текущий
------------	--	--	---------------------------------------	--------------	---	-----------------------------------	---	---------

18.
19.

32 Урок			Совершенствование строевых упражнений	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими скамейками. Прыжки со скакалкой, упражнения с партнёром. Повороты кругом в движении.	Уметь: выполнять повороты в движении	Упражнения для развития гибкости.	Текущий
------------	--	--	---------------------------------------	-------------	---	--------------------------------------	--	---------

33 Урок			Контроль -	Контрольный.	Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастическими скамейками.	Уметь: выполнять повороты кругом в движении и перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь.	Упражнения для развития гибкости.	Контроль
34 Урок			Освоение и совершенствования акробатических упражнений.	Комплексный	Знания: оказания первой помощи при травмах. Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой движения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см.; стойка на руках с помощью. Девушки:	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Упражнения для развития гибкости.	Текущий

					равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед.			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

35 Урок			Акробатические упражнения из 3 - 4.5; элементов.	Закрепляющий, комплексный	Бег в медленном темпе. Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: кувырок назад; переворот боком. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Упражнения для развития гибкости.	Текущий
36 Урок			Контроль - акробатическое соединение из 3 - 4 элементов. Совершенствование комбинации из акробатических упражнений.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Составление акробатической связки с помощью учителя. Юноши, девушки: акробатическое соединение из 3 - 4 освоенных элементов.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		Контроль - акробатическое соединение из 5 элементов
37 Урок			Техника безопасности и правила поведения на уроках по спортивным играм. ИОТ №021-2000г. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование	Комплексный	Знания: терминология волейбола. Бег в медленном темпе с использованием техники передвижений в волейболе. ОРУ типа зарядки. Упражнения для совершенствования техники передвижений, поворотов, стоек и остановок. Верхняя и	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	ОРУ зарядка	Текущий

			техники верхней нижней передачи. Волейбол.		нижняя передача в парах, тройках на месте и в движении. Верхняя и нижняя передача с заданием (отжимание после передачи, поворот, прыжок и т.д.). Упражнения для восстановления дыхания.			
38 Урок			Верхняя прямая передача. Совершенствование техники передач.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ на развитие координационных способностей. Верхняя прямая передача в зоны 1,6,5. Верхняя прямая передача в зоны 2,3,4. Верхняя и нижняя передача в тройках с забеганием. Верхняя и нижняя передача в парах через сетку.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Упражнения для развития прыгучести	Текущий
39 Урок			Верхняя прямая передача. Техника приёма подачи снизу.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами. Верхняя прямая передача по зонам. В парах, выполнения нападающего удара и приём мяча снизу. Двусторонняя игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Упражнения для развития прыгучести	

40 Урок			Контроль - верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача.	Контрольный, комплексный.	Бег в медленном темпе с заданиями. ОРУ в парах. Верхняя прямая подача (К). Передачи мяча над собой, у стенки, в парах и тройках. Подвижная игра: «Картошка».	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	
41 Урок			Совершенствование техники нападающего удара. Техника блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданием. ОРУ на развитие координационных способностей. Броски теннисного мяча через сетку (имитация нападающего удара). Нападающий удар через низкую сетку. Нападающий удар после передачи в 4, 2 номер. Упражнения для отработки техники одиночно и двойного блока. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		

42 Урок			Контроль - верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка.	Контрольный - комплексный	Бег в медленном темпе м заданиями. Верхняя и нижняя передача (К). Упражнения для совершенствования техники одиночного и двойного блока с подстраховкой. Двусторонняя игра с заданиями.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Упражнения для развития силы	Контроль - верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка.
43 Урок			Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Приём с подачи и первая передача в зону 3. Работа над техникой второй передачи в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра с заданием. Прыжки на скакалке.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		Текущий
44 Урок			Совершенствование техники одиночного, двойного блока и страховки. Приём с подачи снизу.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Упражнения для совершенствования техники одиночного, двойного блока и страховки. Прыжки на скакалке. Упражнения для совершенствования техники приёма с подачи снизу. Двусторонняя игра с заданиями.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Упражнения для развития ловкости.	Текущий

45 Урок			Контроль - Приём с подачи снизу и передача в 3 номер. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Контрольный, комплексный.	Бег в медленном темпе с заданием. ОРУ с набивными мячами. Приём с подачи снизу и передача в 3 номер (К). Упражнения для совершенствования техники верхней прямой подачи. ОФП (пресс, отжимания, прыжки на скакалке). Упражнения на восстановление.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Контроль - Приём с подачи снизу и передача в 3 номер.
46 Урок			Совершенствование тактики игры.	Комплексный	Знания: Групповые и командные, атакующие и защитные тактические действия. Бег в медленном темпе. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для совершенствования тактических действий в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий
47 Урок			Совершенствование тактики игры.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданиями. ОРУ типа зарядки. Специальные игровые упражнения для совершенствования взаимодействий игроков в защите и нападений. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Текущий

48 Урок			Контроль - Учебно-тренировочная игра.	Контрольный, комплексный	Бег в медленном темпе с заданиями. ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра (К) (оценивается техническая и тактическая подготовленность учащихся, умение ориентироваться в игровых ситуациях).	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Контроль - Учебно-тренировочная игра.
--------------------	--	--	---------------------------------------	--------------------------	--	--	--	---------------------------------------

III четверть								
49 Урок			Повторение водного инструктажа. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. НОТ №019 - 2000г. Одевание и подготовка лыж, переноска лыж, порядок следования в колонне. Одновременный, одношаговый ход.	Вводный - комплексный.	Знания: Особенности физической подготовки лыжника. Совершенствования строевых и порядковых упражнений. Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию. Ходьба на лыжах в среднем темпе используя технику попеременного	Уметь: одевать и готовить лыжи, переносить лыжи, Выполнять порядок следования в колонне. Одновременный, одношаговый ход.	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	Текущий

					одношагового хода. Выполнение упражнений на внимание и восстановление дыхания.			
50 Урок			Попеременный, двухшажный ход ход.	Комплексный	Знания: Особенности физической подготовки лыжника. Совершенствования строевых и порядковых упражнений. Комплекс общеподготовительн ых упражнений на координацию. Ходьба на лыжах в среднем темпе используя технику попеременного одношагового хода. Выполнение упражнений на внимание и восстановление дыхания.	Уметь: одевать и готовить лыжи, переносить лыжи, Выполнять порядок следования в колонне. Попеременный, двухшажный ход.	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	Текущий

51 Урок			Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	Комплексный	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений «Разминка лыжника». Движение в одну колонну	Знать, уметь выполнять технику ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	Текущий
--------------------	--	--	--	-------------	--	---	---	---------

20.

21.

					ступающим шагом до 20 шагов. Далее самостоятельно. Отработка поворота на месте махом. Подвижная игра: «Пятнашки простые» (на лыжах, без палок).			
52 Урок			Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	Комплексный	Знания: Первая помощь при травмах и обморожениях. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах 5км (на равных участках и	Уметь: выполнять переход с одного хода на другой.	Повторение техники перехода с одного хода на другой.	Текущий

					спусках использования одновременных ходов, на подъёмах попеременный одношаговый шаг). Выполнение упражнений на релаксацию и формирование правильной осанки.			
53 Урок			Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	Комплексный	Знания: Первая помощь при травмах и обморожениях. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах 5км (на равных участках и спусках использования одновременных ходов, на подъёмах попеременный одношаговый шаг). Выполнение упражнений на релаксацию и формирование	Уметь: выполнять переход с одного хода на другой.	Повторение техники перехода с одного хода на другой.	Текущий

					правильной осанки.			
54 Урок			Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	Комплексный	Знания: Первая помощь при травмах и обморожениях. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах 5км (на равных участках и спусках использования одновременных ходов, на подъёмах попеременный одношаговый шаг). Выполнение упражнений на релаксацию и формирование правильной осанки.	Уметь: выполнять переход с одного хода на другой.	Повторение техники перехода с одного хода на другой.	Текущий

55 Урок			Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов.	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений «Разминка лыжника». Движения приставным шагом высоко поднимая лыжи (следить за	Уметь: передвигаться приставным шагом. выполнять поворот переступанием. Выполнять спуски и подъемы	Ходьба на лыжах	Текущий
56 Урок			Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов.	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений «Разминка лыжника». Движения приставным шагом высоко поднимая лыжи (следить за	Уметь: передвигаться приставным шагом. выполнять поворот переступанием. Выполнять спуски и подъемы	Ходьба на лыжах	Текущий

					параллельным переносом лыж на силу). Движения в колонну по одному ступающим шагом по рыхлому снегу с поворотом переступанием вокруг расставленных флажков. Спуск с горы в стойке отдыха (4-5) раз.			
57 Урок			Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль.	Комплексный, контрольный.	Строевые упражнения. Общеподготовительные упражнения на координацию движений. Разбор и показ техники «конькового хода». Движение по малому кругу в медленном темпе для закрепления техники. Скольжение с полного спуска «коньковым ходом» без палок. Ходьба на лыжах по малому кругу одновременным и попеременным ходом, изменяя ход в зависимости от рельефа (К). Упражнения на релаксацию.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Выполнять одновременные хода и переходы с одного хода на другой.	Ходьба на лыжах до 7 км.	Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль.

58 Урок			Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль.	Комплексный, контрольный.	Строевые упражнения. Общеподготовительные упражнения на координацию движений. Разбор и показ техники «конькового хода». Движение по малому кругу в медленном темпе для закрепления техники. Скольжение с полного спуска «коньковым ходом» без палок. Ходьба на лыжах по малому кругу одновременным и попеременным ходом, изменяя ход в зависимости от рельефа (К). Упражнения на релаксацию.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Выполнять одновременные хода и переходы с одного хода на другой.	Ходьба на лыжах до 7км.	
--------------------	--	--	---	---------------------------	--	--	--------------------------------	--

59 Урок			Подъём в гору «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках.	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений «Разминка лыжника». Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках, затем подъём в гору на исходную позицию «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом, каждый раз меняя технику подъёма. Игра «Кто самый ловкий».	Уметь: выполнять спуски со склонов и подъём изученными ходами.	Спуски со склонов и подъём изученными ходами.	Текущий
--------------------	--	--	---	-------------	--	--	--	---------

60 Урок			Подъём в гору «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках.	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений «Разминка лыжника». Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках, затем подъём в гору на исходную позицию «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом, каждый раз меняя технику подъёма. Игра «Кто самый ловкий».	Уметь: выполнять спуски со склонов и подъём изученными ходами.	Спуски со склонов и подъём изученными ходами.	Текущий
61 Урок			Контроль - коньковый ход. Совершенствование техники одновременных ходов.	Контрольный, комплексный.	Знания: правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствования строевых упражнений. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах по малому кругу используя технику конькового хода (К). Ходьба на лыжах 3 км, в колонну по одному, дистанция 5-7 км, используя технику одновременного бесшажного и одношажного ходов. Выполнение упражнений на внимание и восстановление дыхания.	Уметь: ходьба на лыжах 5-7 км., в колонне по одному	Спуски со склонов и подъём изученными ходами.	Контроль - коньковый ход. Совершенствование техники одновременных ходов.

62 Урок			Контроль - коньковый ход. Совершенствование техники одновременных ходов.	Контрольный, комплексный.	Знания: правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствования строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах, по малому кругу используя технику	Уметь: ходьба на лыжах 5-7 км., в колонне по одному		
------------	--	--	--	---------------------------	--	---	--	--

					конькового хода (К). Ходьба на лыжах 3км, в колонну по одному, дистанция 5-7м, используя технику одновременного бесшажного и одношажного ходов. Выполнение упражнений на внимание и восстановление дыхания.			
63 Урок			Спуски со склонов змейкой и торможение «плугом» и «упором».	Комплексный	Совершенствование перестроений на месте и в движении. Общеподготовительные упражнения на координацию движений. Спуск с горы в стойке отдыха по прямой. Спуск с горы в основной стойке змейкой и торможение «плугом» или «упором». Игры: «Кто дальше?», «Самый ловкий».	Уметь: выполнять спуски со склонов змейкой и торможение «плугом» и «упором».	Ходьба на лыжах до 6км. используя технику конькового хода.	Текущий

64 Урок			Совершенствование техники «Конькового хода», попеременного одношажного и бесшажного хода.	Комплексный	Знания: правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Общеподготовительные упражнения «Разминка лыжника». Прохождение дистанции со средней скоростью: 4 -6км. юноши, 3 - 5км девушки. При прохождении дистанции использовать лыжный ход в зависимости от рельефа местности, сделать 3-4 ускорения по 400 -500м. (юноши) и 2 - 3 ускорения по 300 - 400м (девушки). Для выполнения ускорений поставить ориентиры. Выполнения упражнений на релаксацию и формирование правильной осанки.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Менять ход в зависимости от трассы.	Ходьба на лыжах	Текущий
------------	--	--	---	-------------	---	---	------------------------	---------

65 Урок			Совершенствование техники «Конькового хода», попеременного одношажного и бесшажного хода.	Комплексный	Знания: правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Общеподготовительные упражнения «Разминка лыжника». Прохождение дистанции со средней скоростью: 4 -6км. юноши, 3 - 5км девушки. При прохождении дистанции использовать лыжный ход в зависимости от рельефа местности, сделать 3-4 ускорения по 400 -500м. (юноши) и 2 - 3 ускорения по 300 - 400м (девушки). Для выполнения ускорений поставить ориентиры. Выполнения упражнений на релаксацию и формирование правильной осанки.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Менять ход в зависимости от трассы.	Повторение техники лыжных ходов.	Текущий
------------	--	--	---	-------------	---	---	---	---------

66 Урок			Совершенствование техники «Конькового хода», попеременного одношажного и бесшажного хода.	Комплексный	Знания: правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Общеподготовительные упражнения «Разминка лыжника». Прохождение дистанции со средней скоростью: 4 -6км. юноши, 3 - 5км девушки. При прохождении дистанции использовать лыжный ход в зависимости от рельефа местности, сделать 3-4 ускорения по 400 -500м. (юноши) и 2 - 3 ускорения по 300 - 400м (девушки). Для выполнения ускорений поставить ориентиры. Выполнения упражнений на релаксацию и формирование правильной осанки.	Уметь: передвигаться коньковым ходом. Менять ход в зависимости от трассы.	Повторение техники лыжных ходов.	Текущий
67 Урок			Спуски с подниманием носков лыж и переход на параллельную лыжню.	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений. Общеподготовительные упражнения на координацию движений. Спуск с горы с подниманием носков лыж (5 - 7раз). Спуск с переходом на параллельную лыжню. Эстафеты на отрезках от 50 до 200м.	Уметь: Выполнять спуски с подниманием носков лыж и переходить на параллельную лыжню.	Повторение техники лыжных ходов.	Текущий

68 Урок			Контроль - ходьба на лыжах 3км. (девушки), 5км. (юноши).	Контрольный - комплексный	Комплекс общеобразовательных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах, используя технику изученных ходов 3км. (девушки) и 5км. (юноши). Упражнения на релаксацию. Передвижение без работы ногами одновременными	Уметь: Выполнять спуски с подниманием носков лыж и переходить на параллельную лыжню.	Повторение техники лыжных ходов.	Контроль - ходьба на лыжах 3км. (девушки), 5км. (юноши).
--------------------	--	--	--	---------------------------	---	---	---	--

					ходами по лыжне, имеющей различный рельеф. Упражнения на расслабление.			
69 Урок			Контроль - ходьба на лыжах 3км. (девушки), 5км. (юноши).	Контрольный - комплексный	Комплекс общеобразовательных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Ходьба на лыжах, используя технику изученных ходов 3км. (девушки) и 5км. (юноши). Упражнения на релаксацию. Передвижение без работы ногами одновременными ходами по лыжне, имеющей различный рельеф. Упражнения на расслабление.	Уметь: Выполнять спуски с подниманием носков лыж и переходить на параллельную лыжню.		
70 Урок			Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».	Контрольный	Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию движений. Спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом» и «Упором» (К). Игры - эстафеты: «Кто быстрее?», «Слалом».	Уметь: спускаться со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».		Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».

71 урок			Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».	Контрольный	Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию движений. Спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом» и «Упором» (К). Игры - эстафеты: «Кто быстрее?», «Слалом».	Уметь: спускаться со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».		
72 урок			Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».	Контрольный	Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию движений. Спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом» и «Упором» (К). Игры - эстафеты: «Кто быстрее?», «Слалом».	Уметь: спускаться со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором».		
73 Урок			Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх. ИОТ №021 -2000г. Техника передвижений остановок и стоек. Передачи мяча.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданием. ОРУ с набивными мячами. Перемещения в защитной стойке, приставными шагами, спиной, ускорения и остановки. Передачи мяча одной и двумя руками в движении. Подвижная игра: «10 передач».	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения ОФП, прыжки на скакалке.	Текущий

74 Урок			Техника ведения мяча. Передачи мяча.	Комплексный	Знания: жесты судей. Бег в медленном темпе. ОРУ с повышенной амплитудой движения. Варианты ведения мяча с различной	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения ОФП, прыжки на скакалке.	Текущий
-------------------	--	--	---	-------------	---	--	--	---------

22.

23.

					высотой отскока, скоростью и направления движения. Подвижная игра: «Баскетбольные салочки». Передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Подвижная игра: «10 передач». Упражнения на восстановление дыхания.			
75 Урок			Контроль - ведение мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Контрольный, комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Ведение мяча (К). Двухсторонняя игра в баскетбол. Упражнения на релаксацию.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу	Контроль - ведение мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол.

76 Урок			Броски мяча с места. Бросок мяча после ведения.	Комплексный	Бег медленном темпе с заданиями. ОРУ в парах. Броски мяча с места без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния. Остановка после ведения прыжком и бросок мяча. Игра: «Школа», «Солнышко».	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу	Текущий
77 Урок			Тактика нападения быстрым прорывом и игра в защите 2:1; 3:2.	Комплексный	Бег в медленном темпе с заданием. ОРУ с набивными мячами 3 - 4кг. Быстрый прорыв после броска по кольцу 2:0; 2:1; 3:1; 3:2. Техника игры в меньшинстве 2:1; 3:2. Учебно - тренировочная игра с заданиями.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Просмотр трансляции по баскетболу	Текущий
78 Урок			Контроль - бросок мяча после ведения. Ведение мяча.	Контрольный - комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Бросок мяча после ведения (К). Варианты ведения мяча с различной высотой отскока, скоростью и направления движения. Подвижная игра: «Пятнашки».	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	Контроль - бросок мяча после ведения. Ведение мяча.
IV четверть								
79			Техника ведения и бросков	Комплексный	Бег в медленном темпе с ведением			

24.

25.

Урок			мяча с места без сопротивления и с сопротивлением защитника.		мяча. ОРУ с баскетбольными мяча. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски со штрафной. Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	Текущий
80 Урок			Взаимодействия «двойка» при игре в нападении. Противодействия «двойке» при игре в защите.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ с баскетбольными мячами. Жонглирование баскетбольных мячей и упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействие «двойка» без защитников, с пассивным и активным сопротивлением защитников. Взаимодействие в защите «проскальзывание» и переключение с пассивными и активными действиями нападающих. Игра в баскетбол.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	Текущий

81 Урок			Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите.	Комплексный	Знания: влияние игровых упражнений на развитие координационных кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Бег в медленном темпе с ведением мяча. ОРУ в парах. Упражнения для совершенствования игровых взаимодействий в нападении и защите. Позиционное нападение через центрального. Личная и «зонная» защита. Игра в баскетбол с заданиями. Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	Текущий
------------	--	--	---	-------------	--	---	---	---------

26.
27.

82 Урок			Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. ИОТ №18 - 2011г. Прыжки в высоту.	Комплексный	Знания: Рассказ и показ диаграмм различных способов прыжков в высоту. Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места, 2-3 шагов разбега и 7-8 шагов разбега. Прыжки на скакалке. Упражнения на восстановление.	Знать историю легкой атлетики		Текущий
83 Урок			Прыжки в высоту.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Комплекс специальных	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Упражнения для развития прыгучести	Текущий

28.
29.

					прыжковых упражнений. Работа над техникой разбега и отталкивания. Прыжки в высоту с 7-8 шагов разбега. Прыжки на скакалке. Упражнения на восстановление.			
84 Урок			Совершенствование техники прыжков в высоту.	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Работа над техникой разбега и отталкивания. Прыжки в высоту с 7-8 шагов разбега. Прыжки на скакалке. Упражнения на релаксацию.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		Текущий
85 Урок			Контроль - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Контрольный, комплексный.	Знания: Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Бег в медленном темпе. ОРУ типа зарядки. Прыжки в высоту с 7-8 шагов разбега способом «перешагивание». Спортивные игры.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		Контроль - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
86 Урок			Техника спринтерского бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 8 минут. Упражнения на растяжку. Комплекс специальных беговых упражнений. Работа над техникой высокого и низкого старта. Бег отрезков до 40 метров. Спортивные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Упражнения для развития быстроты.	Текущий

87 Урок			Техника спринтерского бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 9 минут. Упражнения на гибкость. Специальные беговые упражнения. Совершенствования техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и финиширование. Спортивные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Упражнения для развития быстроты.	Текущий
88 Урок			Контроль – бег 100 метров.	Контрольный - комплексный	Бег в медленном темпе 7 минут. ОРУ типа зарядки. Специальные беговые	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)		Контроль – бег 100 метров.

30. I
31.

					упражнения. Бег 100 метров (К). Спортивные игры.			
89 Урок			Метание гранаты. Техника длительного бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 10 минут. ОРУ в парах на сопротивление. Имитация метания. Метание гранаты с места, то же с 1 шага и с 3 шагов. Выполнение скрестного шага на месте, то же в сочетании со стопорящим шагом. Бега отрезков по 200 – 300 метров со средней скоростью 2-3 раза. Упражнения на восстановление.	Уметь: Метать гранату с места, с 1 шага и с 3 шагов.	Имитационные упражнения - скрестный шаг в сочетании со стопорящим шагом.	Текущий

90 Урок			Метание гранаты. Техника длительного бега.	Комплексный	Переменный бег (400метров со средней скоростью, 100 метров ускорение, 300 метров медленно) 10 минут. ОРУ в парах на сопротивление. Выполнение скрестного шага в сочетании со стопорящим. Метание гранаты с 3 - 4шагов разбега 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки).	Уметь: Метать гранату с разбега, с 1- 4 шагов. 700г. (юноши) 500г. (девушки)	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Текущий
91 Урок			Контроль - метание гранаты с 3 - 4шагов разбега.	Контрольный - комплексный	Бег в медленном темпе 8 минут. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки) с 3 - 4шагов разбега (К.)	Уметь: Метать гранату с разбега, с 1- 4 шагов. 700г. (юноши) 500г. (девушки)		Контроль - метание гранаты с 3 - 4шагов разбега.
92 Урок			Эстафетный бег. Техника длительного бега.	Комплексный	Знания: основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Бег в медленном темпе 12 минут. ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Работа над техникой передачи эстафетной палочки. Эстафеты по 50м. Бег в среднем	Уметь: бегать на длинные дистанции	Кроссовый бег на 20 минут.	Текущий

32.
33.

					темпе 8 минут. Упражнения на восстановление.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

93 Урок			Эстафетный бег. Техника длительного бега.	Комплексный	Знания: правила эстафетного бега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег в среднем темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег с этапами по 50м. Переменный бег 8 минут.	Уметь: бегать на длинные дистанции		Текущий
94 урок			Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр).	Закрепляющий.	Бег в медленном темпе 11 минут. ОРУ в парах на сопротивление. Метание гранаты (имитация). Метание гранаты с места. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега.	Знать технику метания гранаты с разбега	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр).
95 урок			Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки -500гр).	Комплексный	Бег в медленном темпе. ОРУ в парах. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега на точность дальность. Метание гранаты на заданное расстояние. Спортивные игры.	Знать технику метания гранаты с разбега. Выполнять ОРУ самостоятельно	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.	Текущий
96 урок			Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр).	Контрольный	Бег в медленном темпе 14 минут. ОРУ типа зарядки. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега на дальность (К).			Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр).

97 урок			Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега.	Комплексный	Бег в медленном темпе 12 минут. Специальные прыжковые упражнения. Работа над техникой разбега и отталкивания. Спортивные игры.	Выполнять упражнения для развития прыгучести. Знать технику и выполнять прыжок в длину с разбега.		
98 урок			Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега.	Закрепляющий, комплексный.	Знания: Биомеханические основы техники бега. Прыжков и метаний. Бег в медленном темпе 15 минут. Специальные прыжковые упражнения. Работа над техникой приземления. Прыжки в длину с разбега.	Бег в медленном темпе до 30 минут. Технику длительного бега.	Упражнения для развития гибкости	Текущий
99 урок			Контроль прыжки в длину с разбега.	Контрольный	Бег в медленном темпе 10 минут. ОРУ типа зарядки. Прыжки в длину с 12-13 шагов разбега (К). Спортивные игры.	Уметь совершать прыжок в длину с разбега 13-15 беговых шагов		«5» 450 см «4» 420 см «3» 410 см
100 урок			Эстафетный бег. Техника длительного бега.	Комплексный	Знания: Правила эстафетного бега. Бег в медленном темпе 7 минут. ОРУ типа зарядки. Закрепления техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Спортивные игры.	Бег в медленном темпе до 30 минут. Технику длительного бега.	Упражнения для развития выносливости	Текущий

101 урок			Контроль - бег 1000метров (ю.) и 1000метров (д.).	Контрольный	Бег в медленном темпе 5 минут. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) (К), спортивные игры.	Бег в медленном темпе до 30 минут. Технику длительного бега.		Бег 1000 метров (юноши) и 1000 метров (девушки)
102 Урок			Контроль - бег 1000м (юноши), 1000 м. (девушки).	Контрольный - комплексный	Знания: тактика длительного бега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Правила поведения на открытых водоёмах. Бег в медленном темпе 5 минут. ОРУ типа зарядки. Бег 1000 м.(мальчики) и 1000 м. (девочки) на результат (К). Спортивные игры. Упражнения на восстановления и формирования правильной осанки.		Подведение итогов за год. Задание на каникулы.	Контроль - бег 1000м (юноши), 1000 м. (девушки).

Реализация НРЭО - 10 -11класс

№ Урока	Название темы
82	Прыжки в высоту (разучивание)
83	Прыжки в высоту (закрепление)
84	Совершенствование техники прыжков в высоту.

85	Контроль - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
86	Техника спринтерского бега.
87	Техника спринтерского бега.
88	Контроль – бег 100 метров
89	Метание гранаты. Техника длительного бега.
90	Метание гранаты. Техника длительного бега.

Оценка состояния физического развития.

Оценка	Сгибание в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимай ие туловища (за 30 с.)	Вис на перекладине (сек.)	Наклоны туловища вперед (см.)	Бег 1000м. (сек)
--------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------------	---------------------------	-------------------------------	------------------

Возраст 16 лет						
Отлично	50 и более	241 и более	35 и более	64 и более	18 и более	208 и менее
Хорошо	27-49	201-240	22-34	31-63	10-17	247-209
Удовлетв.	14-26	166-200	13-21	14-30	5-9	301-248
Неудовлетв.	14 и менее	170 и менее	12 и менее	13 и менее	4 и менее	302 и более
Возраст 17 лет						
Отлично	56 и более	256 и более	35 и более	71 и более	20 и более	202 и менее

Хорошо	30-55	211-255	22-34	34-70	11-19	239-203
Удовлетв.	15-29	171-210	13-21	15-33	6-10	291-240
Неудовлетв.	14 и менее	170 и менее	12 и менее	14 и менее	5 и менее	292 и более

График сдачи нормативов по физической культуре 10-11 класс.

№	№ урока	Дата	Вид программного материала	Примечание
1		22.09	Легкая атлетика. Бег 2000 метров	
2		24.09	Легкая атлетика: метание гранаты с разбега	
3		13.10	Баскетбол: ведение и бросок мяча	
4		27.10	Баскетбол: ведение и бросок мяча	
5		17.11	Баскетбол: бросок мяча с места	
6		09.12	Волейбол: передача мяча с верху	
7		15.12	Волейбол: передача и приём мяча с низу	
8		22.12	Волейбол: верхняя прямая подача	
9		25.02	Лыжная подготовка: бег 3, 5 км	
10		13.05	Легкая атлетика: метание гранаты с разбега	
11		22.04	Легкая атлетика: бег 2000метров	
12		06.05	Легкая атлетика: бег 60 метров	

Критерии нормы оценки, характеристика контрольно-измерительных материалов

Инструментарием отслеживания физической подготовленности учащихся является методическое пособие «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области» авторы В.П.Горшков, В.П. Ворошнин, А.Н. Мальцева.

Тест - это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Тестирование двигательных возможностей учащихся помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основной и подготовительной групп, (однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Показатели учащихся обобщаются, но не по одному конкретному результату, а в динамике. Она может быть как положительной, так и отрицательной.

Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях - М.: Просвещение, 2012 - 160 с.