

средняя общеобразовательная школа № 38
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
протокол от «24» августа 2015 г. № 1

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
протокол от «26» августа 2015 г. № 1
председатель ШМО
Бубнова Е.И. Бубнова Е.И.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директора
от «01» сентября 2015 года №177
Ипполитова Е. В. Ипполитова Е. В.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по УВР
Масловская И.Е. Масловская И.Е.
«27» августа 2015 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 10-11 классов
2015-2016 учебный год

Михайлов Д.В. учитель физической культуры
Васильева И.А., учитель физической культуры

2015 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
 - требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
 - примерной основной образовательной программы основного общего образования;
 - учебного плана ГБОУ школы № 38;
- В Учебном плане на 2015-2016 год- физическая культура входит в федеральный компонент
- Основной образовательной программы и Программы развития ГБОУ школы № 38;
 - примерной образовательной программы по физической культуре на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г).
- Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/
В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2013

Цели и задачи обучения

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 общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих 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.

Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с инструктивным письмом «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год» на изучение физической культуры в 10 классе отводится 3 часа в неделю (федеральный компонент). Программа рассчитана на 102 часа в год.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, возрастных особенностей учащихся. Актуальность и педагогическая целесообразность использования данной программы заключается в следующем:

- программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и волейбола. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данный курс позволяет развивать у обучающихся 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. Содействует гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,

Обучает основам базовых видов двигательных действий.

Программа построена с учетом реализации межпредметных связей с курсом биологии, физики, ОБЖ.

Виды и формы контроля

Для оценки учебных достижений обучающихся по предмету планируются следующие виды контроля:

- входной контроль (в начале учебного года)
- текущий контроль (промежуточный):
 - 1.самоконтроль
 - 2.взаимоконтроль
 - 3.тестирование
- оперативный контроль
- итоговый контроль
 - 1.сдача нормативов
 - 2.контрольное тестирование

Контрольно-измерительные и диагностические материалы

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены в соответствии с «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

Физические способности	Физические нормативы	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта, с	13,8	16,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230	185
	Прыжок в длину с разбега, см	440	360
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	20
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 1 мин	50	40
	Подтягивание в висе (раз)/ Поднимание туловища раз)	13	19
Выносливость	Бег 2000 м, мин	7,50	9,50
	Бег 6 минут, м	1500	1400
Координация	Бросок макета гранаты на точность с расстояния 11 м – девочки, 16 м - мальчики	4 попадания	3 попадания

Учебно-методический комплекс

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010г. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

Технологии, используемые в обучении

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается использовать следующие педагогические технологии:

- здоровьесбережения
- информационно-коммуникативные
- игровые технологии
- коллективные способы обучения;
- активные методы обучения;
- проблемное обучение;
- развивающего обучения

Учебно-тематический план (10 класс)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Волейбол	23ч
3.	Гимнастика	16ч
4.	Кроссовая подготовка	20ч
5.	Баскетбол	23ч
6.	Легкая атлетика	20ч
	ИТОГО:	102ч

Содержание учебного курса:

1.Знания о физической культуре.

Естественные основы. Социально-психологические основы. Культурно-исторические основы. Приемы закаливания. Подвижные игры. Волейбол. Баскетбол. Гимнастика с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения. Лыжная подготовка.

Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту.

2. Волейбол (20 ч.)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

3. Гимнастика (16ч.)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

4. Кроссовая подготовка (21ч.)

Значение кроссовой подготовки. Повышение выносливости и развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Техника безопасности на занятиях. Подготовка к соревнованиям.

5. Баскетбол (21 ч.)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

6. Легкая атлетика (24 ч.)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 - 9 классы (автор А.П. Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/уметь:

- технику безопасности во время занятий физической культурой
- питание и питьевой режим
- двигательный режим
- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
- значение напряжения и расслабления мышц
- правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток
- основные причины травматизма
- основные требования к одежде и обуви
- значение здорового образа жизни для человека
- мир Олимпийских игр
- требования к температурному режиму
- понятие об обморожении
- профилактику плоскостопия, близорукости, простуды
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
- значение занятия лыжами для здоровья человека
- терминологию и ТБ по легкой атлетике

- виды дисциплин легкой атлетики
- правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике
- технику бега на короткие, средние, длинные дистанции
- технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов
- технику выполнения челночного бега
- технику выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега
- технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»
- пробегать с максимальной скоростью 30 и 60 метров
- метать мяч в горизонтальную цель и на дальность
- бегать в равномерном темпе до 15 минут
- ТБ при проведении соревнований и занятий по гимнастике с элементами акробатики
- технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей
- выполнять строевые упражнения
- выполнять висы, упоры и комбинации, разученные на уроках
- технику выполнения опорного прыжка через «козла»
- технику акробатических упражнений (два кувырка вперед слитно и назад, стойка на лопатках и выполнение техники «моста»)
- ТБ при проведении соревнований и занятий по волейболу
- правила волейбола
- стойку игрока, передвижения перемещения, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, прием мяча снизу/сверху двумя руками, технику и тактику блокирования, тактику свободного нападения, тактику защиты
- ТБ при проведении соревнований и занятий по баскетболу
- правила баскетбола
- стойку игрока, передвижение, повороты с мячом, тактику свободного нападения, тактику защиты технику вырывания и выбивания мяча, мяча, технику личной защиты игрока
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата	№	Тема урока	Виды урока/формы контроля
	10 ч	Легкая атлетика	
09.15	1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Вводный
09.15	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	3	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	4	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	5	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контрольный
09.15	6	Бег 500м. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	7	Бег 500м. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	10	Бег 1000м. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Контрольный
	10 ч.	Кроссовая подготовка	

09.15	11	Бег 5 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б.	Комбинированный, текущий
09.15	12	Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
09.15	13	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	14	Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	15	Бег 9 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	16	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	17	Бег 11 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	18	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	19	Бег 13 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	20	Бег 6 минут на результат. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Контрольный
	23 часов	Волейбол	
10.15	21	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Вводный
10.15	22	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
10.15	23	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий

10.15	24	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
10.15	25	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Урок изучения нового материала, ИКТ
10.15	26	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
10.15	27	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
11.15	28	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
11.15	29	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
11.15	30	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Техника выполнения верхнего и нижнего приема на результат	Контрольный
11.15	31	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Урок изучения нового материала, ИКТ
11.15	32	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
11.15	33	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
11.15	34	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
11.15	35	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	Комбинированный,

		Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	текущий
11.15	36	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	37	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	38	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	39	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	40	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	41	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	42	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	43	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Выполнение нижней и верхней передачи в паре на результат. Нападающий удар через сетку	Контрольный
Гимнастика	16 часов	Гимнастика	

12.15	44	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Вводный
12.15	45	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей..	Комбинированный, текущий
12.15	46	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комбинированный, текущий
12.15	47	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комбинированный, текущий
12.15	48	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Выполнение вися на результат.	Контрольный
12.15	49	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастическом бревне	Урок изучения нового материала, ИКТ
12.15	50	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастическом бревне	Комбинированный, текущий
01.16	51	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафеты. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу на результат.	Контрольный
01.16	52	Кувырок вперед, назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок изучения нового материала, ИКТ
01.16	53	Кувырок вперед, назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный, текущий
01.16	54	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
01.16	55	Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный, текущий

01.16	56	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Комбинированный, текущий
01.16	57	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Комбинированный, текущий
01.16	58	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Комбинированный, текущий
01.16	59	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Комбинированный, текущий
	23 часа	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Сдача опорного прыжка и кувырка вперед, назад на результат.</p>	Контрольный
01.16	60	Баскетбол	
01.16	61	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Учебная игра развитие координационных способностей.	Вводный
01.16	62	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита.	Комбинированный, текущий

02.16	63	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита.	Комбинированный, текущий
02.16	64	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита.	Комбинированный, текущий
02.16	65	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита.	Комбинированный, текущий
02.16	66	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Ведение мяча на результат.	Комбинированный, текущий
02.16	67	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Учебная игра развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
02.16	68	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Учебная игра развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.	Контрольный
02.16	69	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала, ИКТ
02.16	70	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
02.16	71	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. . Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
02.16	72	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение	Урок изучения нового

		мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	материала, ИКТ
02.16	73	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
02.16	74	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Контрольный
03.16	75	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала, ИКТ
03.16	76	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	77	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	78	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	79	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие	Комбинированный, текущий

		координационных способностей.	
03.16	80	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	81	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	82	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Штрафной бросок на результат	Контрольный
03.16	83	Кроссовая подготовка	
	10 часов	Бег 3 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости. Правила Техники безопасности.	Вводный
03.16	84	Бег 4 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
03.16	85	Бег 5 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
03.16	86	Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	87	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	88	Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий

04.16	89	Бег 9 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	90	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	91	Бег 11 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	92	Бег 6 минут на результат. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Контрольный
04.16	93	Легкая атлетика	
	10 часов	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на точность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника безопасности.	Вводный
04.16	94	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на точность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
04.16	95	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на точность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
05.16	96	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на точность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту на результат	Контрольный
05.16	97	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Урок изучения нового материала, ИКТ
05.16	98	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий

05.16	99	Бег 60 м. Бег 500 м. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	Комбинированный, текущий
05.16	100	Бег 60 м. Бег 500 м. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» Бег 60 м на результат.	Контрольный
05.16	101	Бег 1000 м. на результат ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	Контрольный
05.16	102	Бег 2000 м. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат	Контрольный

Основная литература

Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/
В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2013

Дополнительная литература

1. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001
2. Настольная книга учителя физкультуры (автор-составитель Б.И.Мишин. Москва. АСТ, Астрель).
3. Учебник «Физическая культура 9-11 кл.», 2003г., И.М.Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М.Масленникова. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС».
4. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.
5. В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.
5. В.Л.Лях. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» Пособие для учителя. - М.: «Просвещение» 2001.
7. Е.Талага. «Энциклопедия физических упражнений» – М.: «Физкультура и спорт» 1998.
8. А.В.Царик. «Справочник работника физической культуры и спорта» Справочник. – М.: «Советский спорт» 2005.
9. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках).
10. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.

Материально-техническое обеспечение

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, резиновые, набивные.

Гимнастический инвентарь: стенка, скамейка, маты, перекладины, брусья, «козел», «конь», бревно, палки.

Прочий инвентарь: скакалки, гантели, макеты гранат, волейбольная сетка.

Цифровые и образовательные ресурсы

1. <http://spo.1september.ru/>
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
3. www.lib.sportedu.ru/
4. www.lib.sportedu.ru/ Теория и практика физической культуры.
5. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/>
6. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/>
7. <http://sportrules.boom.ru/>
8. <http://www.gto.ru/>
9. <http://fizkultura-na5.ru/>
10. <http://www.uchportal.ru/dir/13>
11. <http://www.fizkult-ura.ru/link/teachers>

11 класс

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
 - требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
 - примерной основной образовательной программы основного общего образования;
 - учебного плана ГБОУ школы № 38;
- В Учебном плане на 2015-2016 год- физическая культура входит в федеральный компонент
- Основной образовательной программы и Программы развития ГБОУ школы № 38;
 - примерной образовательной программы по физической культуре на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г).
- Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/
В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2013

Цели и задачи обучения

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 общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих 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.

Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с инструктивным письмом «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год» на изучение физической культуры в 11 классе отводится 3 часа в неделю (федеральный компонент). Программа рассчитана на 102 часа в год.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, возрастных особенностей учащихся. Актуальность и педагогическая целесообразность использования данной программы заключается в следующем:

- программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и волейбола. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данный курс позволяет развивать у обучающихся 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. Содействует гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,

Обучает основам базовых видов двигательных действий.

Программа построена с учетом реализации межпредметных связей с курсом биологии, физики, ОБЖ.

Виды и формы контроля

Для оценки учебных достижений обучающихся по предмету планируются следующие виды контроля:

- входной контроль (в начале учебного года)
- текущий контроль (промежуточный):
 - 1.самоконтроль
 - 2.взаимоконтроль
 - 3.тестирование
- оперативный контроль
- итоговый контроль
 - 1.сдача нормативов
 - 2.контрольное тестирование

Контрольно-измерительные и диагностические материалы

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены в соответствии с «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

Физические способности	Физические нормативы	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта, с	13,8	16,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230	185
	Прыжок в длину с разбега, см	440	360
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	20
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 1 мин	50	40
	Подтягивание в висе (раз)/ Поднимание туловища раз)	13	19
Выносливость	Бег 2000 м, мин	7,50	9,50
	Бег 6 минут, м	1500	1400
Координация	Бросок макета гранаты на точность с расстояния 11 м – девочки, 16 м - мальчики	4 попадания	3 попадания

Учебно-методический комплекс

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010г. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

Технологии, используемые в обучении

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается использовать следующие педагогические технологии:

- здоровьесбережения
- информационно-коммуникативные
- игровые технологии
- коллективные способы обучения;
- активные методы обучения;
- проблемное обучение;
- развивающего обучения

Учебно-тематический план (10 класс)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Волейбол	23ч
3.	Гимнастика	16ч
4.	Кроссовая подготовка	20ч
5.	Баскетбол	23ч
6.	Легкая атлетика	20ч
	ИТОГО:	102ч

Содержание учебного курса:

1.Знания о физической культуре.

Естественные основы. Социально-психологические основы. Культурно-исторические основы. Приемы закаливания. Подвижные игры. Волейбол. Баскетбол. Гимнастика с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения. Лыжная подготовка.

Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту.

2. Волейбол (20 ч.)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

3. Гимнастика (16ч.)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

4. Кроссовая подготовка (21ч.)

Значение кроссовой подготовки. Повышение выносливости и развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Техника безопасности на занятиях. Подготовка к соревнованиям.

5. Баскетбол (21 ч.)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

6. Легкая атлетика (24 ч.)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 - 9 классы (автор А.П. Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/уметь:

-
- технику безопасности во время занятий физической культурой
- питание и питьевой режим
- двигательный режим
- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
- значение напряжения и расслабления мышц
- правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток
- основные причины травматизма
- основные требования к одежде и обуви
- значение здорового образа жизни для человека
- мир Олимпийских игр
- требования к температурному режиму
- понятие об обморожении
- профилактику плоскостопия, близорукости, простуды
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
- значение занятия лыжами для здоровья человека

- терминологию и ТБ по легкой атлетике
- виды дисциплин легкой атлетики
- правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике
- технику бега на короткие, средние, длинные дистанции
- технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов
- технику выполнения челночного бега
- технику выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега
- технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»
- пробегать с максимальной скоростью 30 и 60 метров
- метать мяч в горизонтальную цель и на дальность
- бегать в равномерном темпе до 15 минут
- ТБ при проведении соревнований и занятий по гимнастике с элементами акробатики
- технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей
- выполнять строевые упражнения
- выполнять висы, упоры и комбинации, разученные на уроках
- технику выполнения опорного прыжка через «козла»
- технику акробатических упражнений (два кувырка вперед слитно и назад, стойка на лопатках и выполнение техники «моста»)
- ТБ при проведении соревнований и занятий по волейболу
- правила волейбола
- стойку игрока, передвижения перемещения, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, прием мяча снизу/сверху двумя руками, технику и тактику блокирования, тактику свободного нападения, тактику защиты
- ТБ при проведении соревнований и занятий по баскетболу
- правила баскетбола
- стойку игрока, передвижение, повороты с мячом, тактику свободного нападения, тактику защиты технику вырывания и выбивания мяча, мяча, технику личной защиты игрока
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата	№	Тема урока	Виды урока/формы контроля
	10 ч	Легкая атлетика	
09.15	1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Вводный
09.15	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	3	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	4	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	5	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контрольный
09.15	6	Бег 500м. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	7	Бег 500м. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
09.15	10	Бег 1000м. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Контрольный
	10 ч.	Кроссовая подготовка	

09.15	11	Бег 5 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б.	Комбинированный, текущий
09.15	12	Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
09.15	13	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	14	Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	15	Бег 9 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	16	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	17	Бег 11 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	18	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	19	Бег 13 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости	Комбинированный, текущий
10.15	20	Бег 6 минут на результат. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Контрольный
	23 часов	Волейбол	
10.15	21	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Вводный
10.15	22	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
10.15	23	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий

10.15	24	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
10.15	25	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Урок изучения нового материала, ИКТ
10.15	26	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
10.15	27	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
11.15	28	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
11.15	29	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинированный, текущий
11.15	30	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Техника выполнения верхнего и нижнего приема на результат	Контрольный
11.15	31	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Урок изучения нового материала, ИКТ
11.15	32	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
11.15	33	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
11.15	34	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
11.15	35	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	Комбинированный,

		Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	текущий
11.15	36	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	37	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	38	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	39	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	40	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	41	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	42	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол. Техника свободного нападения.	Комбинированный, текущий
12.15	43	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Выполнение нижней и верхней передачи в паре на результат. Нападающий удар через сетку	Контрольный
Гимнастика	16 часов	Гимнастика	

12.15	44	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Вводный
12.15	45	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей..	Комбинированный, текущий
12.15	46	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комбинированный, текущий
12.15	47	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комбинированный, текущий
12.15	48	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Выполнение вися на результат.	Контрольный
12.15	49	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастическом бревне	Урок изучения нового материала, ИКТ
12.15	50	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастическом бревне	Комбинированный, текущий
01.16	51	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафеты. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу на результат.	Контрольный
01.16	52	Кувырок вперед, назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок изучения нового материала, ИКТ
01.16	53	Кувырок вперед, назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный, текущий
01.16	54	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
01.16	55	Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный, текущий

01.16	56	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Комбинированный, текущий
01.16	57	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Комбинированный, текущий
01.16	58	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Комбинированный, текущий
01.16	59	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Комбинированный, текущий
	23 часа	<p>Кувырок назад, стойка *ноги врозь* (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</p> <p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» - девочки. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Сдача опорного прыжка и кувырка вперед, назад на результат.</p>	Контрольный
01.16	60	Баскетбол	
01.16	61	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Учебная игра развитие координационных способностей.	Вводный
01.16	62	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита.	Комбинированный, текущий

02.16	63	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита.	Комбинированный, текущий
02.16	64	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита.	Комбинированный, текущий
02.16	65	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита.	Комбинированный, текущий
02.16	66	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Ведение мяча на результат.	Комбинированный, текущий
02.16	67	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Учебная игра развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
02.16	68	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Учебная игра развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.	Контрольный
02.16	69	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала, ИКТ
02.16	70	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
02.16	71	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. . Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
02.16	72	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение	Урок изучения нового

		мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	материала, ИКТ
02.16	73	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
02.16	74	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Контрольный
03.16	75	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала, ИКТ
03.16	76	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	77	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	78	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	79	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие	Комбинированный, текущий

		координационных способностей.	
03.16	80	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	81	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный, текущий
03.16	82	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы сверху. Передача мяча разными способами на месте, личная защита. Штрафной бросок на результат	Контрольный
03.16	83	Кроссовая подготовка	
	10 часов	Бег 3 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости. Правила Техники безопасности.	Вводный
03.16	84	Бег 4 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
03.16	85	Бег 5 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
03.16	86	Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	87	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	88	Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий

04.16	89	Бег 9 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	90	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	91	Бег 11 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Комбинированный, текущий
04.16	92	Бег 6 минут на результат. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а для развития выносливости.	Контрольный
04.16	93	Легкая атлетика	
	10 часов	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на точность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника безопасности.	Вводный
04.16	94	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на точность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
04.16	95	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на точность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий
05.16	96	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на точность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту на результат	Контрольный
05.16	97	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Урок изучения нового материала, ИКТ
05.16	98	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, текущий

05.16	99	Бег 60 м. Бег 500 м. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	Комбинированный, текущий
05.16	100	Бег 60 м. Бег 500 м. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» Бег 60 м на результат.	Контрольный
05.16	101	Бег 1000 м. на результат ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	Контрольный
05.16	102	Бег 2000 м. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат	Контрольный

Основная литература

Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/
В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2013

Дополнительная литература

1. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001
2. Настольная книга учителя физкультуры (автор-составитель Б.И.Мишин. Москва. АСТ, Астрель).
3. Учебник «Физическая культура 9-11 кл.», 2003г., И.М.Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М.Масленникова. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС».
4. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.
5. В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.
5. В.Л.Лях. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» Пособие для учителя. - М.: «Просвещение» 2001.
7. Е.Талага. «Энциклопедия физических упражнений» – М.: «Физкультура и спорт» 1998.
8. А.В.Царик. «Справочник работника физической культуры и спорта» Справочник. – М.: «Советский спорт» 2005.
9. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках).
10. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.

Материально-техническое обеспечение

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, резиновые, набивные.

Гимнастический инвентарь: стенка, скамейка, маты, перекладины, брусья, «козел», «конь», бревно, палки.

Прочий инвентарь: скакалки, гантели, макеты гранат, волейбольная сетка.

Цифровые и образовательные ресурсы

1. <http://spo.1september.ru/>
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
3. www.lib.sportedu.ru/
4. www.lib.sportedu.ru/ Теория и практика физической культуры.
5. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/>
6. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/>
7. <http://sportrules.boom.ru/>
8. <http://www.gto.ru/>
9. <http://fizkultura-na5.ru/>
10. <http://www.uchportal.ru/dir/13>
11. <http://www.fizkult-ura.ru/link/teachers>