

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №19» Приволжского района г. Казани

Рассмотрено и обсуждено на  
заседании МО  
учителей  
ОБЖ и физической культуры  
Рук. МО Д.Ф.Хамидуллин

Протокол № 1  
от «28» 08 2025 г

«Согласовано»

Заместитель директора  
И.К. Бикмуллин

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «Гимназии №19»  
А.Л. Галманов  
Приказ № 256  
от «28» 08 2025 г.



**Рабочая программа  
по предмету Физическая культура для 10 – 11 класса  
МАОУ «Гимназия №19»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» 08 2025г.

2025 - 2026 учебный год

## 1. Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании» \_\_\_\_\_
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования
- Учебный план МАОУ «Гимназия №19» на 2025 – 2026 учебный года

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

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

### **задачи:**

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2.Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

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

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классе из расчёта 2 ч в неделю. Всего 148 часов

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

10-11 класс

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 10-11 классы», под общ. Ред. В.И.Ляха (М.: Просвещение, 2019).

## 5. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Обучающийся 10-11 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

**Критерии оценивания:**

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области физической культуры и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками, уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

**Знания**

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и значительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и	За непонимание и незнание материала программы.

деятельности.		умения использовать знания на практике.	
---------------	--	---	--

Для оценивания уровня знаний используются: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование

Техника владения двигательными умениями и навыками

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

Уровень физической подготовленности учащихся.

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)
Скоростные	Бег 30 м,с
Координационные	Челночный Бег 3x10 м,с
Скоростно-Силовые	Прыжки в длину с места, см
Выносливость	Бег 1000 м (мин,сек)
Гибкость	Наклон вперед Из положения сидя,см
Силовые	Подтягивание на высокой Перекладине из виса (мальчики) кол.раз Подъем туловища (девочки) За 30 сек кол.раз

## УЧАЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ

- При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

- Оценка «5»	- Оценка «4»	- Оценка «3»
- Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	- Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	- Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

- Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

- Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

- Оценка выставляется в классный журнал как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу ученика.

- Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

- Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

- В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

- Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

- В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.
- Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.
- С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.
- При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.
- Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.
- Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока)
- Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.
- Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры:
  - (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:
    - Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
    - Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
    - Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
    - Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
    - Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
  - (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:
    - Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
    - Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
    - Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
    - Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

- (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.
- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
- Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.
- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
- Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
- Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.
- Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.
- Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

## 6. Тематическое планирование

Виды деятельности

(элементы содержания, контроль)

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе

В процессе урока

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.

Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

20

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики

10

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

12

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (28 часов)

Баскетбол

15

Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол

13

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки. Прямая верхняя подача, блок. Правила игры. Жесты судьи

## 7. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование	ВСЕГО
Маты гимнастические	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	
Стенка гимнастическая	
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	
Мячи: набивные весом 1 кг,	
Палки гимнастические	
Лыжи с креплениями	
Планка для прыжков в высоту	
Стойки для прыжков в высоту	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	
Сетка волейбольная Аптечка медицинская	
Обруч гимнастический	

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
<b>Бег 100 метров</b>	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
<b>Бег 3000 метров</b>	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	220	210	190	185	170	160
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во	12	10	7	-	-	-

	раз						
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	14	12	7	22	18	13
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
<b>Бег на лыжах 1 км</b>	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
<b>Бег на лыжах 5 км</b>	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<b>Бег на лыжах 10 км</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 30 секунд</b>	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

#### **НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА:**

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>единица измерения</b>	<b>мальчики оценка "5"</b>	<b>мальчики оценка "4"</b>	<b>мальчики оценка "3"</b>	<b>девочки оценка "5"</b>	<b>девочки оценка "4"</b>	<b>девочки оценка "3"</b>
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
<b>Бег 100 метров</b>	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
<b>Бег 3000 метров</b>	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	230	220	200	185	170	155
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	15	13	8	24	20	13
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
<b>Бег на лыжах 1 км</b>	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
<b>Бег на лыжах 5 км</b>	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета	без учета	без учета

					времени	времени	времени
<b>Бег на лыжах 10 км</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 30 секунд</b>	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. –М.,2003.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009

### Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [ Сайт Московского института открытого образования];

13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

### Календарно-тематическое планирование

по физической культуре

Класс \_10

Учитель Куроедов Борис Борисович

Количество часов

Всего \_68\_ часов; в неделю \_2\_\_ час.

№/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
1	<b>Легкая атлетика.</b> Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
2	Низкий старт. Бег 30м и 60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции . Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции . Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
5	<b><u>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</u></b> Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Сдача норм ГТО.	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		

8	Прыжок в длину на результат. Полоса препятствий. Сдача норм ГТО.	1	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		
9	Метание гранаты из различных положений. Кроссовый бег. <b>Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.</b>	1	Уметь метать мяч на дальность с разбега		
10	Метание гранаты на дальность. Кроссовый бег.	1	Уметь метать гранату на дальность		
11	<b>Укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.</b> Метание гранаты на дальность. Сдача норм ГТО.	1	Уметь метать гранату на дальность		
12	<b>Баскетбол.</b> Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
13	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
14	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
15	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
16	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
17	<b>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</b> Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
18	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
19	<b>Гимнастика.</b> Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1	Уметь выполнять строевые приемы		
20	<b>Автотренинг, самомассаж, банные процедуры.</b> Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис	1	Уметь выполнять строевые приемы		

	прогнувшись.				
21	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
22	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
23	<b>Оздоровительная гимнастика</b> Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
24	Повороты в движении. ОРУ в движении. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
25	Повороты в движении. ОРУ в движении. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
26	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
27	<b>Ритмическая гимнастика</b> . Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручами.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, акробатические элементы		
28	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручами.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, акробатические элементы		
29	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и скакалкой.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине;		
30	<b>Оздоровительная гимнастика</b> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		
31	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		
32	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		

33	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем в гору скользящим шагом.	1	<b>Уметь</b> применять на старте одновременный одношажный ход		
34	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции попеременный двухшажный ход		
35	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции попеременный двухшажный ход		
36	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	<b>Уметь</b> передвигаться по дистанции коньковым ходом		
37	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	<b>Уметь</b> передвигаться по дистанции коньковым ходом		
38	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	<b>Уметь</b> передвигаться по дистанции коньковым ходом		
39	Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции до 4 км	1	<b>Уметь</b> преодолевать контруклоны.		
40	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции переход с одновременного на попеременные ходы		
41	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции переход с одновременного на попеременные ход		
42	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	<b>Уметь</b> передвигаться попеременным четырехшажным ходом		
43	Прохождение дистанции до 3000м. Сдача норм ГТО.	1	<b>Уметь</b> пройти дистанцию в умеренном темпе		
44	Прохождение дистанции до 3000м.	1	<b>Уметь</b> пройти дистанцию в умеренном темпе		
45	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции переход с одновременного на попеременные ходы		
46	Преодоление подъемов и препятствий.	1	<b>Уметь</b> преодолевать подъёмы		
47	<b>Волейбол.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой		



58	<b>Футбол (мини-футбол).</b> Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Эстафеты с мячом. Инструктаж по <u>технике безопасности</u> .	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
59	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Эстафеты с мячом.	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
60	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу .Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу.	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
61	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу.	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
62	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		
63	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		
64	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		
65	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		
66	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		
67	Низкий старт. Бег 60м. и 100м. Метание гранаты на дальность. <b><u>Упражнения для плавания (техника браса).</u></b>	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
68	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. <b><u>Упражнения для плавания (техника кроля на груди и спине).</u></b>	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбега		
69	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Национальные виды борьбы ( татаро-башкирская борьба Куреш).	1	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе		
70	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Национальные виды борьбы ( татаро-башкирская борьба Куреш).	1	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе		

Календарно-тематическое планирование

Приложение 2

по физической культуре

Классы \_11\_

Учитель Куроедов Борис Борисович

Количество часов

Всего \_68\_ часов; в неделю \_2\_\_ час.

№/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
1	<b>Легкая атлетика.</b> Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
2	Низкий старт. Бег 30м и 60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции . Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции . Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
5	<b><u>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</u></b> Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Сдача норм ГТО.	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		

7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		
8	Прыжок в длину на результат. Полоса препятствий. Сдача норм ГТО.	1	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		
9	Метание гранаты из различных положений. Кроссовый бег. <b><u>Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.</u></b>	1	Уметь метать мяч на дальность с разбега		
10	Метание гранаты на дальность. Кроссовый бег.	1	Уметь метать гранату на дальность		
11	<b><u>Укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.</u></b> Метание гранаты на дальность. Сдача норм ГТО.	1	Уметь метать гранату на дальность		
12	<b>Баскетбол.</b> Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. <b><u>Инструктаж по технике безопасности.</u></b>	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
13	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
14	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
15	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
16	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
17	<b><u>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</u></b> Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
18	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
19	<b>Гимнастика.</b> Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. <b><u>Инструктаж по технике</u></b>	1	Уметь выполнять строевые приемы		

	<u>безопасности.</u>				
20	<b>Автотренинг, самомассаж, банные процедуры.</b> Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
21	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
22	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
23	<b>Оздоровительная гимнастика</b> Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
24	Повороты в движении. ОРУ в движении. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
25	Повороты в движении. ОРУ в движении. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
26	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Атлетическая гимнастика.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы		
27	<b>Ритмическая гимнастика.</b> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручами.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, акробатические элементы		
28	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручами.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, акробатические элементы		
29	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и скакалкой.	1	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине;		
30	<b>Оздоровительная гимнастика</b> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		
31	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		
32	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические		

	ОРУ с предметами.		элементы программы в комбинации (5 элементов)		
--	-------------------	--	---	--	--

№/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
33	<b>Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем в гору скользящим шагом.	1	<b>Уметь</b> применять на старте одновременный одношажный ход		
34	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции попеременный двухшажный ход		
35	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции попеременный двухшажный ход		
36	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	<b>Уметь</b> передвигаться по дистанции коньковым ходом		
37	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	<b>Уметь</b> передвигаться по дистанции коньковым ходом		
38	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	<b>Уметь</b> передвигаться по дистанции коньковым ходом		
39	Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции до 4 км	1	<b>Уметь</b> преодолевать контруклоны.		
40	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции переход с одновременного на попеременные ходы		
41	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции переход с одновременного на попеременные ходы		
42	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	<b>Уметь</b> передвигаться попеременным четырехшажным ходом		
43	Прохождение дистанции до 3000м. Сдача норм ГТО.	1	<b>Уметь</b> пройти дистанцию в умеренном темпе		
44	Прохождение дистанции до 3000м.	1	<b>Уметь</b> пройти дистанцию в умеренном темпе		
45	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1	<b>Уметь</b> применять на дистанции переход с одновременного на попеременные ходы		
46	Преодоление подъемов и препятствий.	1	<b>Уметь</b> преодолевать подъёмы		
47	<b>Волейбол.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		



	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.				
58	<b>Футбол (мини-футбол).</b> Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Эстафеты с мячом. Инструктаж по <u>технике безопасности.</u>	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
59	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Эстафеты с мячом.	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
60	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу .Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу.	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
61	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу.	1	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
62	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		
63	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		
64	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		
65	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		
66	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		
67	Низкий старт. Бег 60м. и 100м. Метание гранаты на дальность. <u>Упражнения для плавания (техника браса).</u>	1	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
68	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. <u>Упражнения для плавания.</u>	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбега		

