Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Матышевская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МС | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_Н.С. Масленникова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Директор МБОУ Матышевская СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Тестова  « » сентября 2013 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**11 класс**

|  |
| --- |
| Составитель:  учитель физической культуры  Яблонская Ольга Юрьевна |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре, авторской программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

Программа для 11 класса рассчитана на 102 часа из расчета трех учебных часов в неделю.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников 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 рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих **задач**:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс: учебник «Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы» (Лях В. И., Зданкевич А. А., М.: Просвещение, 2006), рекомендованный Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации.

Учебник содержит Обязательный минимум учебного материала по курсу "Физическая культура" и написан в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. В книгу включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом, ритмической и атлетической гимнастикой. Много внимания уделено сведениям о гигиене, рациональному режиму дня, питания, самоконтролю, профилактике травматизма, а также комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений; упражнения для совершенствования техники спортивных игр.

В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод *опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. *Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация* их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Для оценки техники владения двигательными действиями (умениями и навыками) используют следующие методы: *метод открытого наблюдения* (заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель) и *скрытого наблюдения* (учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий), *вызов* (используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия), *метод упражнений* (предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий).

Очень часто используется *комбинированный метод*, который заключается в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках.

**Оценка успеваемости**

Оценка успеваемости складывается из нескольких компонентов: оценка техники движений; знания теоретических сведений; результат выполнения нормативных требований.

При оценке успеваемости по легкой атлетике, лыжной подготовке, кроссам, кроме техники движений, учитывается и результат. По другим разделам учитывается техника выполнения и знания учащихся.

Знания теоретических сведений особенно принимаются во внимание при выведении итоговой оценки.

Оценивания теоретические знания учащихся по предмету «Физическая культура », надо учитывает их глубину и полноту, аргументированность, умение использовать полученные знания применительно к конкретному случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Отметку «5»** ставят за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики или своего опыта.

**Отметку «4»**оценивают ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметку «3»** ученик получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в излагаемом материале, не содержится должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Отметку «2»**ставят за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Весьма эффективным способом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знания упражнений по развитию силы он сопровождает выполнение конкретного комплекса.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями**

**Отметку «5»**ставится, если:

-двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметку «4»**ставится, если:

- двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметку «3»** ставится, если:

-двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Отметку «2»** ставится, если:

- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

Для более достоверной оценки овладения навыками и умениями, если предоставляется возможность, учащимся дается несколько попыток выполнения упражнений

**Критерии оценок умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Отметку «5»** ставится, если:

-Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных

На развитие конкретного физического качества, или комплекса упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** ставится, если:

-имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** ставится, если:

-учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итог выполнения задания.

**Отметка «2»**ставится, если:

-учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Невыполнение учебного норматива по независящим от учащихся причинам - отставание в физическом развитии, длительные пропуски уроков по уважительной причине – не является основанием для снижения итоговой оценки. Оценка успеваемости учащихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях за исключением приема нормативов по тем движениям, в которые им противопоказаны.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основ содержания и формы организации.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные превычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Элементы единоборств**

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|  |  |  |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол,волейбол) | 32 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 10 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 18 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Всего часов** | **102** |

Такое количество часов по данным разделам выбрано в соответствии с климатическими условиями, возможностями проведения занятий и наиболее выраженным для учащихся оздоровительным эффектом, а также наименьшим травматизмом вышеуказанных разделов программы.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы уроков** | **Кол-во часов** | **Номер урока** | **Тип урока** | **Содержание материала** | **Требования к уровню подготовки**  **обучающихся** | **Дата проведения** | | |
| **план** | **Факт.** | |
| **Легкая атлетика -12** | 4 | 1 | Вводный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | |  |
| **Спринтерский бег** |  | 2 | Комбинированный | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | |  |
|  |  | 3 | Комбинированный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег .Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | |  |
|  |  | 4 | Учетный | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | |  |
| **Прыжок в длину** | 4 | 5 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега |  | |  |
| 6 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-  15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь прыгать в  длину с 13-15 шагов разбега |  | |  |
|  | |  |
| 7 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега |  | |  |
|  |  | 8 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега |  | |  |
| **Метание гранаты** | 4 | 9 | Комбинированный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитее скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | |  |
| 10 | Комбинированный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитее скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | |  |
| 11 | Комбинированный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитее скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | |  |
| 12 | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | |  |
| **Спортивные игры.**  **Баскетбол**  **Ведение мяча с сопротивлением** | 3 | 13 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 14 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 15 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Передача мяча в движении** | 3 | 16 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 17 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 18 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Бросок в прыжке со средней дистанции** | 3 | 19 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 20 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 21 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Сочетание приемов: ведение, бросок** | 3 | 22 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 23 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 24 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Индивидуальные действия в защите** | 3 | 25 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 26 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 27 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Нападение через центрового** | 3 | 28 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 29 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 30 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Гимнастика**  **Вис согнувшись, вис прогнувшись** | 3 | 31 | Комбинированный | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения |  | |  |
| 32 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения |  | |  |
|  |  | 33 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения |  | |  |
| **Подтягивание на перекладине** | 3 | 34 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения |  | |  |
|  |  |
|  |  | 35 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения |  | |  |
|  |  | 36 | Учетный | Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения |  | |  |
| **Лыжная подготовка**  **Особенности физической подготовки лыжника** | 1 | 37 | Вводный | ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках | Знать ТБ при занятиях лыжным спортом, требования к одежде и обуви |  | |  |
| **Классические одновременные хода** | 2 | 38 | Комбинированный | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| 39 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| **Одновременный двухшажный ход** | 3 | 40 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
|  |  | 41 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| 42 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| **Попеременный двухшажный ход** | 3 | 43 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4,5 км девушки и до 5,5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| 44 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4,5 км девушки и до 5,5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
|  |  | 45 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4,5 км девушки и до 5,5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| **Преодоление подъемов и препятствий** | 3 | 46 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 5 км девушки и до 6 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
|  |  | 47 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 5 км девушки и до 6 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
|  |  | 48 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 5 км девушки и до 6 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| **Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции** | 3 | 49 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| 50 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| 51 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| **Элементы тактики лыжных гонок** | 3 | 52 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
|  |  | 53 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| 54 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  | |  |
| **Гимнастика**  **Выполнение комбинации** | 3 | 55 | Комбинированный | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов |  | |  |
| 56 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов |  | |  |
| 57 | Учетный | Выполнение комбинации. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов |  | |  |
| 1 | 58 | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения |  | |  |
| **подъем разгибом** | 2 | 59 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения |  | |  |
| 60 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения |  | |  |
| **Длинный кувырок вперед** | 3 | 61 | Комбинированный | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов |  | |  |
|  | 62 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов |  | |  |
| **Прыжок в глубину** |  | 63 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов |  | |  |
| 64 | Комбинированный | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов |  | |  |
| 65 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов |  | |  |
|  |  | 66 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов |  | |  |
| **Спортивные игры. Волейбол**  **Верхняя передача мяча** | 3 | 67 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 68 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 69 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Нижняя прямая подача и нижний прием мяча** | 3 | 70 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 71 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 72 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Прямой нападающий удар** | 3 | 73 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 74 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  | 75 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Индивидуальное и групповое блокирование** | 3 | 76 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 77 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 78 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар** | 3 | 79 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 80 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 81 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Позиционное нападение со сменой мест** | 3 | 82 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| 83 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
|  |  | 84 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | |  |
| **Легкая атлетика**  **Прыжок в высоту** |  | 85 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега |  | |  |
| 86 | Совершенствование ЗУН | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега |  | |  |
| **метать гранату на дальность** |  | 87 | Совершенствование ЗУН | метать гранату на дальность Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Метание гранаты 500-700 грамм  Подготовительная и специальная мед.группы:  техника выполнения упражнения |  | |  |
|  |  | 88 | Комбинированный | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |  | |  |
|  |  | 89 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений  Мальчики: 10-11 класс  «5» –4,7(4,6) ; «4» –4,9 (4,8); «3» – 5,2 (5,1). | Бег 30 метров.  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени |  | |  |
|  | 90 | Совершенствование ЗУН | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов |  | |  |
| **Прыжок в длину разбега** |  | 91 | Совершенствование ЗУН | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов |  | |  |
| **Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.** |
| 92 | Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности |  | |  |
| **Бег по пе­ресеченной местности** | 93 | Совершенствование ЗУН | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разви­тие выносливости. Правила соревнований по кроссу |  |  | |  |
| 94 | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонталь­ных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разви­тие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции |  |  | |  |
| 95 | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонталь­ных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разви­тие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции |  |  | |  |
| **Полоса препятствия** | 96 | Совершенствование ЗУН | Полоса препятствия с использованием гимн, инвентаря упражнений. | Гимнаст. мат, гимнаст. стенкаскакалка, набивной мяч |  | |  |
| **Легкая атлетика**  **Спринтерский бег** | 2 | 97 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м |  | |  |
| 98 |  | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах  Мальчики: 10-11 класс  «5» –4,7(4,6) ; «4» –4,9 (4,8); «3» – 5,2 (5,1).  Девочки 10 – класс  «5» – 4,9 (4,7); «4» – 5,0 (4,9); «3» – 5,4 (5,2) | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м  Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |  | |  |
|  | 2 | 99 |  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории. |  |  | |  |
|  | 100 |  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности |  | |  |
| **Метание гранаты** | 2 | 101 | Комбинированный | Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости | Уметь пробегать |  | |  |
| 102 | Учетный | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбег. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | |  |

**Учебные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 100 метров | 14,2 | 14,9 | 15,5 | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| 2 | Метание гранаты 500 г. (дев.),  700г. (юноши) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
| 4 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10.00 | 11.30 | 12.30 |
| 5 | Бег 3000 метров, мин. | 15.00 | 16.00 | 17.00 |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места, см | 240 | 220 | 200 | 205 | 195 | 180 |
| 7 | Лыжные гонки 1 км |  |  |  | 5.30 | 6.00 | 6.30 |
|  | Лыжные гонки 2 км | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 |
|  | Лыжные гонки 3 км | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
|  | Лыжные гонки 5 км | 27.00 | 29.00 | 31.00 | 34.00 | 35.00 | 37.00 |
| 8 | Бег 30 метров | 4,6 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 5,2 | 5,4 |
| 9 | Прыжки через скакалку за 1 мин | 140 | 130 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. |  |  |  | 22 | 17 | 13 |
| 11 | Гимнастический мост |  |  |  | 8 | 4 | 1 |
| 12 | Подтягивание из виса | 12 | 10 | 8 |  |  |  |
| 13 | Подъем переворотом | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| 14 | Челночный бег 5Х20 | 20,2 | 22,0 | 25,0 | 21,5 | 23,0 | 26,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Кросс 1000 м. | 3.30 | 3.40 | 3.55 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

**Уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять простейшие приемы самомассажа;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м с низкого старта с опорой на руку, с | 14,2 | | 17,2 |
| Прыжки через скакалку | 1 мин 30 с | | 1 мин 00 с |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 200 | | 175 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз) | 50 | | 30 |
| Подтягивание туловища из виса (количество раз) | 12 | | - |
| Подтягивание туловища из виса лежа (количество раз) | - | | 16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2000 м | 9 мин 30 с | - | |
| Кроссовый бег 1000 м | - | | 4 мин 30 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10-12 м девушкам, с 15-25 м юношам; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 метров девушкам, с 15-20 м – юношам.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей физических способностей (таблица ниже) с учетом региональных условий и индивидуальныхвозможностей учащихся.

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

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

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

**Учебно-методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Автор | Издательство | Год издания |
| Учебник | | | | |
| 1 | «Физическая культура» учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений | В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон | Москва «Просвещение» | 2006 |
| Методическая литература для учителя | | | | |
| 1 | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов | В. И. Лях, А. А. Зданевич | Москва, «Просвещение» | 2008 |
| 2 | Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя | В. И. Лях | Москва | 1998 |
| 3 | Настольная книга учителя физической культуры | Л. Б. Кофман | Москва | 2000 |
| Дополнительная литература для учителя и учащихся | | | | |
| 1 | Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры | Э. Найминов | Москва | 2001 |
| 2 | Спортивные игры на уроках физкультуры | О. Листов | Москва | 2001 |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная работа в школе | В. С. Кузнецов, Г. А Колодницкий | Москва | 2003 |
| 4 | Урок в современной школе | Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков | Москва | 2004 |
| 5 | Спорт в школе | И. П. Космин, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь | Москва | 2003 |
| 6 | Журнал «Физическая культура в школе» |  |  |  |