

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЛИСИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО)
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

РЕКОМЕНДОВАНО к утверждению
педагогическим советом
МКОУ «Новолисинская СОШ-
интернат»
Протокол № 1
«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МКОУ «Новолисинская
СОШ-интернат»
№267 от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(профильный уровень)
для 10 - 11 класса
к УМК автора В.И. Лях**

Составил
учитель физической культуры
Черепанова Н. В.
Бурхайло С. И.

2022-2026 гг.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта,
 - ООП СОО МКОУ «Новолисинская СОШ – интернат»
- Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич. Издательство: М. «Просвещение», 2011 г.
- приказа МОРФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
 - письмо Минобрнауки России от 29.04.2014 № 08-548 «О федеральном перечне учебников»,

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах Российской Федерации профильного обучения, которое призвано обеспечить преемственность общеобразовательных программ.

Предметом общего образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствованием физической природы человека, укреплением его здоровья и повышением функциональных возможностей организма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры).

Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

Цель и задачи профильного обучения физической культуре.

- **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- **Воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **Освоение знаний** о занятиях физической культурой, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовке её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- **Формировании** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

- Совершенствование методики преподавания физической культуры в школе;
- Формирование у учащихся потребности систематических занятий физической культурой;
- Увеличение объёма двигательной активности;
- Повышение конкурентоспособности ученика школы;
- Улучшение материальной базы.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федерального компонента государственного стандарта», «Федерального базисного учебного плана», Закона РФ «Об образовании», Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Общей целью образования в области физической культуры в школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса.

Структура и содержание программы. Программа состоит из трех частей: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки», а также включает Требования к уровню подготовки выпускников школы. В программе приводится практический материал, разработанный в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре для профильного уровня и Примерной программой по физической культуре (профильный уровень).

Материал первых двух частей делится на три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности»¹, «Физическое совершенствование». Третья часть представлена разделами «Знания о физической культуре» и «Практико-ориентированная подготовка».

Содержание первой части «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентировано на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения; на формирование потребности школьников в регулярных занятиях физической

культурой и интереса к ним, в творческом использовании учебного материала в разнообразных формах.

¹ В отличие от программы базового уровня образования в этой программе предусматривается обучение школьников не отдельным способом самостоятельной деятельности, а целостным ее методикам и технологиям.

Требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном, результирующем выражении. Использование такого подхода в учебной программе является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) общеобразовательной школе осуществлять объективное оценивание успеваемости учащихся на основе их реальных достижений по годам обучения, с учетом индивидуальных особенностей и способностей.

Кроме этого, программа предусматривает формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенции.

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
 - самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
 - формулирование полученных результатов;
- в информационно-коммуникативной деятельности¹.
- поиск нужной информации по заданной теме;
 - умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
 - владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога; в рефлексивной деятельности¹.
 - понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
 - объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
 - владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Формы организации и планирования образовательного процесса.

На профильном уровне образования, так же как и на базовом уровне, уроки физической культуры подразделяются на *три* относительно самостоятельных *типа*:

с образовательно-познавательной направленностью;

с образовательно-обучающей направленностью;

с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как по *типу комплексных уроков*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, так и по *типу целевых уроков*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

В средней (полной) школе на профильном уровне урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают статус самостоятельных, так как учащимся

предоставляется определенная самостоятельность в планировании и структурировании занятий, 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 коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома.

При таком подходе к организации учебного процесса, наряду с вышеназванными, традиционными типами уроков, выделяются так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках учащиеся совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют планы-конспекты, оценивают свою результативность в освоении двигательных действий и развитии физических качеств.

В процессе разработки документов планирования рекомендуется уроки образовательно-тренировочной направленности сдвигать и ставить в недельном расписании последними. Такой подход позволяет, с одной стороны, соблюсти принципы

спортивной тренировки (принцип цикличности нагрузки), а с другой — развести тренировочный процесс по избранному виду спорта и общеобразовательный процесс по физической культуре. Вместе с тем на одном общеобразовательном уроке можно объединять темы занятий из разных разделов программы. Например, на уроках образовательно-познавательной направленности можно давать темы из разделов «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности», а на уроках образовательно-обучающей направленности осваивать физические упражнения и способы массаж

Место учебного предмета в учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 272 часов для обязательного изучения предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне из расчета 4 часа в неделю в X и XI классах.

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Планирование индивидуальных занятий оздоровительными системами (подбор упражнений, дозировка нагрузки). Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания).

Профилактические и восстановительные процедуры. Методика общего массажа (основные приемы и последовательность их проведения). Простейшие варианты аутогенной тренировки (самовнушение).

Оказание доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата (ушибах, вывихах, переломах). Способы переноски (транспортировки) пострадавшего. Медико-педагогические наблюдения. Определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа).

Физическое совершенствование

Атлетические единоборства (юноши)¹. Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, руки вперед, перекаат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по коври. Полуприсед, руки вперед, перекаат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по коври. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекаат через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за

¹ Девушки материал по данной теме осваивают выборочно.

спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Ритмическая гимнастика (девушки). Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса).

Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).

Аэробная гимнастика (девушки). Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Знания о физической культуре и спорте

Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.

Способы самостоятельной деятельности

Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.

Спортивное совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала). Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Прикладная физическая подготовка. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствия (юноши).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвешенному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

Программный материал по волейболу

Основная направленность	10-11 класс
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и

кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

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

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Гимнастика с элементами акробатики

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

	Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метаниях

Легкая атлетика

Основная направленность	10-11 класс	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	

Основная направленность	10-11 класс	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых гов с полного на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в дальнюю и дальнюю цель (1х1 м) расстояния до 20 м.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстоянием

	Метание гранаты 700 г с места на ность, с колена, 4—5 бросковых укороченного и го разбега на в коридор 10 м и заданное расстояние; Горизонтальную (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по щейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 Бросок набивного (3 кг) двумя руками различных положений с места, одного — четырех гов вперед-вверх дальность и расстояние	яния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с	Длительный бег до 20 мин

Основная направленность	10-11 класс
	Юноши Девушки
	гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основная направ-	10-11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции До 5 км (девушки) и До 6 км (юноши)

Элементы единоборств

Основная направленность	10-11 класс
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

10класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		<i>Класс</i>
		10
1	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
1.1	Знания о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Способы самостоятельной деятельности	5
1.3	Физическое совершенствование	30
2	СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
2.1	Знания о физической культуре и спорте	<i>В процессе урока</i>
2.2	Спортивное совершенствование	65
2.3	Прикладная физическая подготовка	10
3	ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
3.1	Знания о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
3.2	Практико-ориентированная подготовка	5
4	Резерв времени учителя физической культуры	21
4.1	Проведение урока физической культуры предназначено для организации и проведения показательных выступлений, конкурсов, соревнований по видам физических упражнений, включенных в календарно-тематическое планирование, зачёт по физкультурному комплексу ГТО, соревнований по отдельным видам (включая массовые народные спортивные игры) спорта (внутришкольные, матчевые встречи), аттракционы, соревнования по специальным программам.	
5	ИТОГО:	136

11класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		<i>Класс</i>
		11

1	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
1.1	Знания о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Способы самостоятельной деятельности	5
1.3	Физическое совершенствование	30
2	СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
2.1	Знания о физической культуре и спорте	<i>В процессе урока</i>
2.2	Спортивное совершенствование	65
2.3	Прикладная физическая подготовка	10
3	ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
3.1	Знания о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
3.2	Практико-ориентированная подготовка	5
4	Резерв времени учителя физической культуры	21
4.1	Проведение урока физической культуры предназначено для организации и проведения показательных выступлений, конкурсов, соревнований по видам физических упражнений, включенных в календарно-тематическое планирование, зачёт по физкультурному комплексу ГТО, соревнований по отдельным видам (включая массовые народные спортивные игры) спорта (внутришкольные, матчевые встречи), аттракционы, соревнования по специальным программам.	
5	ИТОГО:	136

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате освоения программы по физической культуре на профильном уровне выпускник должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

ее учебное содержание соответствует общеобразовательному уровню, где она является доминирующей.

Ориентация на профессиональное самоопределение соотносится с желанием учащихся самореализоваться внутри профессиональной деятельности, виды и разновидности которой представлены в сфере физической культуры. Вследствие этого профильное обучение наполняется соответствующим содержанием, нацеленным на подготовку учащихся к последующему избираемому ими профессиональному образованию.

В Государственном стандарте общего среднего образования по физической культуре рассмотренные целевые ориентации конкретизированы через достижение следующих базовых задач:

— развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

— воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в его постоянном укреплении;

— овладение технологиями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;

— освоение системы знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

— формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание профильного обучения физической культуре. Основами учебного содержания профильного обучения являются:

— физкультурно-оздоровительная деятельность, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, увеличение продолжительности творческого долголетия, организацию здорового образа жизни;

— спортивная деятельность, ориентированная на физическую подготовку, активное включение учащихся в соревновательную деятельность, регулярные самостоятельные занятия в избранном виде спорта;

— практико-ориентированная подготовка, направленная на формирование знаний и представлений о профессиональной деятельности специалиста физической культуры, ее видах и разновидностях, формах организации, требованиях к качественным характеристикам личности специалиста.

Вынесенные в качестве предмета профильного обучения соответствующие виды деятельности рассматриваются как адекватные средства и для сопровождения жизненного самоопределения (формирование здорового образа жизни), и для профессионального самоопределения (выбор предметности и уровня будущего профессионального образования). При этом соотносимость их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Последнее позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели секторального профильного образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням

профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма).

Как уже говорилось, содержание профильного обучения физической культуре обеспечивается секторальной моделью, которая состоит из базового основания и трех относительно самостоятельных композиционных блоков. В качестве базового основания выступает предметная область «Физическая культура», ориентирующаяся на сопровождение жизненного самоопределения учащихся, т. е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости). учебных часов на их изучение. При этом в них предусмотрен резерв свободного времени (до 12% от общего объема), который адресуется учителям физической культуры для непосредственного использования (апробации новых технологий и методик, внедрения новых форм учебной деятельности, введения дополнительного учебного материала и т. п.). Материал, который в Обязательном минимуме содержания основных образовательных программ Государственного стандарта образования выделен курсивом (т. е. подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников), введен в содержание примерных программ без выделения курсивом.

Примерные программы не предназначены для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуются создателям авторских программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в Государственном стандарте образования.

Примерные программы не задают жесткой последовательности в содержании образования, не разделяют его по годам обучения и не связывают с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерные программы не сковывают творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняют для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выбора собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Примерные программы в своем целевом назначении призваны выполнять две основные функции:

- информационно-методическую, позволяющую всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;
- организационно-планирующую, предусматривающую выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

VI. Рекомендации по использованию действующих учебников и учебно-методических комплектов

При организации изучения предмета «физическая культура», выборе учебников и учебно-методических комплектов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующими документами:

- стандартом начального общего образования;
- стандартом основного общего образования;

- стандартом среднего (полного) общего образования на базовом уровне;
- стандартом среднего (полного) общего образования на профильном уровне;
- примерными программами начального общего образования;
- примерными программами основного общего образования;
- примерными программами среднего (полного) общего образования на базовом уровне;
- примерными программами среднего (полного) общего образования на профильном уровне;
- требованиями к оснащённости образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением стандарта по физической культуре.

Преподавание учебного предмета «физическая культура» с использованием действующих учебников и учебно-методических комплектов представляет определенную трудность.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

В 10-11 классе представлен учебник **Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы»**, издательство «Просвещение», в котором школьники найдут сведения по гигиене, рациональному режиму дня, питанию, самоконтролю, профилактике травматизма; комплексы упражнений для развития основных физических качеств; упражнения для совершенствования техники спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола, гандбола), технике выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений, входящих в школьную программу.

Дополнительная литература

1. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с. - 2 шт.
2. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 192 с.
3. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 112 с.
4. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2010 Ч.2 Основы обучения тактике игры. – 251 с.
5. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры .
6. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры.
7. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 229 с.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009. – 112 с.: ил.
9. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
10. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. – 160 с.
11. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2009. – 36 с.: ил.
12. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 276 с.

13. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2012. – 80 с.
14. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 229 с.
15. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 160 с.
16. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 140 с.
17. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 324 с. (Наука – спорту)
18. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2012. – 203 с., ил.
19. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
20. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». – М.: СпортАкадемПресс, 2011. –
21. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 174с: ил.
22. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2009. – 40 с.: ил.
23. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог: Учебн.-метод. пособие.- М.: СпортАкадемПресс, 2009.- 103 с.
24. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 112 с.
25. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2012. – 700 с.
26. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2009.-92 с. (Физическая культура и спорт в школе).
27. Дорохов Р.Н., Губа В.Н. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2010.- 236 с.
28. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 400 с.
29. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2012.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
30. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2012.- 496 с., ил.
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.
32. Никифоров А.А., Середа Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2007
33. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2008

Календарно-тематическое планирование.

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

- Основы теоретических знаний (ОТЗ)
- учетные уроки (У. У.);
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С. У.).
- урок по выбору учителя (УВУ)
- ЖУР - журнал учета результатов.
- УП - учебное пособие по основам знаний.
- ТТП - технико-тактическая подготовка.
- РФК - развитие физических качеств.
- ОУ - общеразвивающие упражнения.
-

№ урока (часы)	Разделы программы	Даты по плану	Фактически	Темы уроков 11 класс	Оснащенность урока
1	2		3	4	6
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры Основы теоретических знаний	01.09	01.09	Вводный инструктаж по т/безопасности. Подвижные игры	Инструкции и журнал по т/безопасности Учебник по физической культуре

2	Общеразвивающие Упражнения (ОРУ) (л/атлетика) (выносливость)	01.09	01.09	Равномерный бег 800 метров, Соревновательно-игровые упражнения	Беговая Дорожка
3	ОРУ(л/атлетика)	04.09	04.09	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры	Спортивное ядро школы
4	Урок по выбору учителя (УВУ)	07.09	07.09	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР,
5	ОРУ(л/атлетика) (координация)	08.09	08.09	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м (4-5 повторений) Подвижные игры	Беговая дорожка
6	ОРУ(л/атлетика) (выносливость)	08.09	08.09	Равномерный бег на 1000 метров Подвижные игры	Беговая дорожка
7	ОРУ(л/атлетика) (выносливость)	11.09	11.09	Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.	Стадион, лесополоса
8	Урок по выбору учителя (УВУ)	14.09	14.09	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР,

9	ОРУ(л/атлетика) (скорость)	15.09	15.09	Бег на 60 метров (3-4 повторения) Подвижные игры	Беговая дорожка
10	ОРУ(л/атлетика) (скоростно- силовые, гибкость)	15.09	15.09	Определение уровня физической подготовленности по программе (челночный бег, бег 60 м, прыжок в длину с места, наклон туловища вперёд из положения стоя)	Спортивное ядро школы
11	ОРУ (сила)	18.09	18.09	Подтягивание на перекладине, на развитие силы	Перекладина, гимн, стенка
12	Урок по выбору учителя (УВУ)	21.09	21.09	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
13	ОРУ (л/атлетика)	22.09	22.09	Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись.	Прыжковая яма, рулетка
14	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	22.09	22.09	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью,	Беговая дорожка, секундомер, гимнастическая перекладина, ЖУР

15	ОРУ (л/атлетика) (выносливость)	25.09	25.09	Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР,
16	Урок по выбору учителя (УВУ)	28.09	28.09	Соревнование по определению уровня физической подготовленности	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР,
17	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	29.09	29.09	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища.	Спортзал, маты, ЖУР
18	Определение уровня ОФК (выносливость)	29.09	29.09	Бег на 1 000 метров с фиксированием результата, подтягивание на перекладине	Секундомер, ЖУР
19	Определение уровня ОФК (выносливость)	02.10	02.10	Бег на 1 000 метров с фиксированием результата, подтягивание на перекладине	Секундомер, ЖУР
20	Урок по выбору учителя (УВУ)	05.10	05.10	Соревнование по определению уровня физической подготовленности на основе комплекса ГТО	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР,

21	Русская лапта	06.10	06.10	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача	Игровое поле, бита, мячи
22	Русская лапта	06.10	06.10	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача	Игровое поле, бита, мячи
23	Русская лапта	09.10	09.10	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача	Игровое поле, бита, мячи
24	Урок по выбору учителя (УВУ)			Соревнование по русской лапте	Игровое поле, бита, мячи
25	Русская лапта	12.10	12.10	Закрепление техники ударов по мячу, ловля мяча и передача.	Игровое поле, бита, мячи

26	Русская лапта	13.10	13.10	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача.	Игровое поле, бита, мячи
27	Русская лапта	13.10	13.10	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача.	Игровое поле, бита, мячи
28	Урок по выбору учителя (УВУ)	16.10	16.10	Соревнование по русской лапте	Игровое поле, бита, мячи
29	Легкая атлетика	19.10	19.10	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Беговая дорожка, палочки
30	Легкая атлетика	20.10	20.10	Эстафетный бег 4 x 100 на стадионе	Беговая дорожка, палочки
31	Легкая атлетика	20.10	20.10	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений.	Спортивное ядро школы

32	Урок по выбору учителя (УВУ)	23.10	23.10	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР,
33	Легкая атлетика (прыжки в длину)	26.10	26.10	Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
34	Легкая атлетика (прыжки в длину)	27.10	27.10	Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
35	Легкая атлетика (прыжки в длину)	27.10	27.10	Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
36	Урок по выбору учителя (УВУ)	30.10	30.11	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР,
37	Легкая атлетика (метание)	09.11	09.11	Совершенствование техники метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
38	Легкая атлетика (метание)	10.11	10.11	Совершенствование техники метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность	Сектор для метания, гранаты, ЖУР

39	Легкая атлетика (метание)	10.11	10.11	Техника метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
40	Урок по выбору учителя (УВУ)	13.11	13.11	Спортивный праздник с элементами комплекса ГТО	Спортивная площадка, стадион
41	Баскетбол	16.11	16.11	Оказание доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Соревновательно-игровые упражнения	Баскетбольная площадка, мячи
42	Баскетбол	17.11	17.11	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе.	Баскетбольная площадка, мячи
43	Баскетбол	17.11	17.11	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе.	Баскетбольная площадка, мячи
44	Урок по выбору учителя (УВУ)	20.11	20.11	Спортивный праздник с элементами баскетбола	Спортивная площадка, стадион

45	Баскетбол •	23.11	23.11	Варианты бросков в корзину в движении. Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении.	Баскетбольная площадка, мячи
46	Баскетбол	24.11	24.11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра в баскетбол.	Баскетбольная площадка, мячи
47	Баскетбол	24.11	24.11	Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности	Баскетбольная площадка, мячи
48	Урок по выбору учителя (УВУ))	27.11	27.11	Спортивный праздник с элементами баскетбола	Спортивная площадка, стадион
49	Баскетбол	30.11	30.11	Совершенствование тактико-технических действий в защите и нападении против игрока с мячом и без мяча.	Баскетбольная площадка, мячи

50	Баскетбол	01.12	01.12	Совершенствование вырывания, выбивания, перехвата в баскетболе.	Баскетбольная площадка, мячи
51		01.12	01.12	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	Баскетбольная площадка, мячи
52	Урок по выбору учителя (УВУ)	04.12	04.12	Спортивный праздник с элементами баскетбола	Спортивная площадка, стадион
53	Волейбол	07.12	07.12	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Волейбольная площадка
54	Волейбол	08.12	08.12	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, варианты передач	Волейбольная площадка, мячи

55	Волейбол	08.12	08.12	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол) Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.	Волейбольная площадка, мячи
56	Урок по выбору учителя (УВУ)	11.12	11.12	Соревнования с элементами волейбола	Волейбольная площадка, мячи
57	Волейбол	14.12	14.12	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.	Волейбольная площадка, мячи
58	Волейбол	15.12	15.12	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. .	Волейбольная площадка, мячи
59	Волейбол	15.12	15.12	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	Волейбольная площадка, мячи

60	Урок по выбору учителя (УВУ)	18.12	18.12	Соревнования с элементами волейбола	Волейбольная площадка, мячи
61	Волейбол	21.12	21.12	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	Волейбольная площадка, мячи
62	Волейбол	22.12	22.12	Совершенствование тактики нападения -индивидуальных, групповых и командных действий	Волейбольная площадка, мячи
63	Волейбол	22.12	22.12	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	Волейбольная площадка, мячи
64	Урок по выбору учителя (УВУ)	25.12	25.12	Соревнования с элементами волейбола	Волейбольная площадка, мячи
65	Волейбол	28.12	28.12	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	Волейбольная площадка, мячи

66	Волейбол	29.12	29.12	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	Волейбольная площадка, мячи
67	Лыжная подготовка	29.12	29.12	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала).	Стадион, лесополоса Журнал по т/б, инструкции
68	Урок по выбору учителя (УВУ)	11.01	11.01	Спортивный праздник «Школьная лыжня»	Стадион, лесополоса
69	Лыжная подготовка	12.01	12.01	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Стадион, лесополоса Журнал по т/б, инструкции
70	Лыжная подготовка	12.01	12.01	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала).	Стадион, лесополоса Журнал по т/б, инструкции
71	Урок по выбору учителя (УВУ)	15.01	15.01	Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Стадион, лесополоса

72	Лыжная подготовка	18.01	18.01	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.	Стадион, лесополоса
73	Лыжная подготовка	19.01	19.01	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала).	Стадион, лесополоса Журнал по т/б, инструкции
74	Урок по выбору учителя (УВУ)	19.01	19.01	Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	Стадион, лесополоса
75	Лыжная подготовка	22.01	22.01	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Стадион, лесополоса
76	Лыжная подготовка	25.01	25.01	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала).	Стадион, лесополоса Журнал по т/б, инструкции

77	Лыжная подготовка	26.01	26.01	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала).	Стадион, лесополоса Журнал по т/б, инструкции
78	Урок по выбору учителя (УВУ)	26.01	26.01	Спортивный праздник «Олимпийская лыжня» Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности.	Стадион, лесополоса
79	Лыжная подготовка	29.01	29.01	Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	Стадион, лесополоса
80	Атлетические единоборства	01.02	01.02	Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, руки вперед.	Зал ОФП, спортзал, маты

81	Атлетические единоборства	02.02	02.02	Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, перекач назад. Полуприсед, руки вперед.	Зал ОФП, спортзал, маты
82	Урок по выбору учителя (УВУ)	02.02	02.02	Спортивный праздник «Не перевелись ещё на Руси богатыри»	Спортивная площадка (спортзал)
83	Атлетические единоборства	05.02	05.02	Освоение техники владения приёмами. Мальчики: стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком.	Зал ОФП, спортзал, маты
84	Атлетические единоборства	08.02	08.02	Освоение техники владения приёмами. Мальчики: стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком.	Зал ОФП, спортзал, маты
85	Атлетические единоборства	09.02	09.02	Полуприсед, руки вперед, перекач с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по коврику.	Зал ОФП, спортзал, маты
86	Урок по выбору учителя (УВУ) (координация)	09.02	09.02	Соревнования с элементами ритмической гимнастики	Спортивный зал, муз.сопровождение

87	Атлетические единоборства	12.02	12.02	Действия самозащиты без оружия. Соревновательно-игровые упражнения	Зал ОФП, спортзал, маты
88	Гимнастика с основами акробатики	15.02	15.02	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д) Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д).	Зал ОФП, спортзал, маты
89	Гимнастика с основами акробатики	16.02	16.02	Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	Зал ОФП, спортзал, маты
90	Урок по выбору учителя (УВУ)	16.02	16.02	Соревнования с элементами акробатики	Зал ОФП, спортзал, маты

91	Гимнастика с основами акробатики	19.02	19.02	Брусья, упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м).	Спортзал, брусья, бревно
92	Гимнастика с основами акробатики	22.02	22.02	Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д) Совершенствован ие опорного прыжка (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д).	Гимнастический козел, маты
93	Гимнастика с основами акробатики	26.02	26.02	Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья.	Зал ОФП, спортзал, маты
94	Урок по выбору учителя (УВУ)	29.02	29.02	Соревнования с элементами акробатики	Зал ОФП, - спортзал, маты
95	Гимнастика с основами акробатики	01.03	01.03	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота Совершенствование всех видов самостраховок.	Зал ОФП

96	Оздоровительная гимнастика	01.03	01.03	Медико-педагогические наблюдения. Определение уровня работоспособности. Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя).	Зал ОФП, спортзал, маты
97	Оздоровительная гимнастика	04.03	04.03	Оздоровительные системы. Совершенствование всех видов самостраховок Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений.	Зал ОФП, спортзал, маты
98	Урок по выбору учителя (УВУ)	07.03	07.03	Соревнования с элементами оздоровительной гимнастики	Зал ОФП, спортзал, маты
99	Атлетические единоборства -	11.03	11.03	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов. Соревновательно-игровые упражнения	Зал ОФП, спортзал, маты
100	Атлетические единоборства	14.03	14.03	Совершенствование изученных элементов единоборств. Соревновательно-игровые упражнения	Зал ОФП, спортзал, маты
101		15.03	15.03		
102	Урок по выбору учителя (УВУ)	15.03	15.03	Соревнования по определению уровня физической подготовленности	Зал ОФП, спортзал

103	ОРУ (скоростно-силовые качества)	18.03	18.03	Урочные формы занятий Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг).	Спортзал, набивные мячи
104	ОРУ (выносливость)	21.03	21.03	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.).	Зал ОФП, спортзал
105	ОРУ (сила)	22.03	22.03	Совершенствование силовых способностей. Упражнения с отягощениями.	Зал ОФП, спортзал
106	Урок по выбору учителя (УВУ)	22.03	22.03	Спортивный праздник. Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес - 3 кг)	Спортзал, набивные мячи
107	ОФП (общая выносливость)	25.03	25.03	Равномерный бег 12 минут Равномерный бег 15 минут.	Спортзал, секундомер
108	Прикладная физическая подготовка ОРУ (координация, сила)	04.04	04.04	Передвижение в висе на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами (девушки).	Спортзал, мячи, мишень
109	Прикладная физическая подготовка ОРУ (скоростно-силовые качества)	05.04	05.04	Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки).	

110	Урок по выбору учителя (УВУ)	05.04	05.04	Соревнования с атлетической направленностью	Спортзал, гимнаст, скамейки, стенка, канат
111	Прикладная физическая подготовка ОРУ (скоростно-силовые качества)	08.04	08.04	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением.	Спортзал, гантели
112	Прикладная физическая подготовка ОРУ (гибкость)	11.04	11.04	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов.	Спортзал
113	Прикладная физическая подготовка ОРУ (сила)	12.04	12.04	Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Соревновательно-игровые упражнения на развитие силы	Спортзал
114	Урок по выбору учителя (УВУ)	12.04	12.04	Соревнования по волейболу	Волейбольная площадка, мячи
115	Баскетбол	15.04	15.04	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола. Соревновательно-игровые упражнения	Баскетбольная площадка,

					мячи
116	Баскетбол	18.04	18.04	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола. Соревновательно-игровые упражнения	Баскетбольная площадка, мячи
117	Баскетбол	19.04	19.04	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола. Соревновательно-игровые упражнения	Баскетбольная площадка, мячи
118	Урок по выбору учителя (УВУ)	19.04	19.04	Соревнования с элементами баскетбола	Баскетбольная площадка, мячи
119	Легкая атлетика (скорость)	22.04	22.04	Бег на 100 метров Бег на 200 метров	Беговая дорожка стадиона, секундомер, ЖУР
120	Легкая атлетика(скоростная выносливость)	25.04	25.04	Повторное пробегание 30 метров - 3-4 раза, 60 метров - 3-4 раза Теория: «Физическая подготовленность»	УП. Беговая дорожка

121	Легкая атлетика	26.04	26.04	Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	Беговая дорожка стадиона, секундомер, ЖУР
122	Урок по выбору учителя (УВУ)	26.04	26.04	Соревнования на основе комплекса ГТО	Прыжковая яма, измерительная рулетка
123	Легкая атлетика (выносливость, скоростно-силовые качества)	29.04	29.04	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега. Бег 1000 метров.	Прыжковая яма, измерительная рулетка
124	Спортивные игры	02.05	02.05	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
125	Спортивные игры	03.05	03.05	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
126	Урок по выбору учителя (УВУ)	03.05	03.05	Спортивный праздник «Чемпионы среди нас»	Измерительная рулетка, ЖУР
127	Спортивные игры	06.05	06.05	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
128	ОРУ (скоростно-силовые качества) Оценка уровня	10.05	10.05	Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча Соревновательно-игровые упражнения	Стадион, спортивная площадка.

	ОФК				Медицинболы
129	Спортивные игры	10.05	10.05	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	Спортивное ядро
130	Урок по выбору учителя (УВУ)	13.05	13.05	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	Спортивное ядро
131	Легкая атлетика (выносливость) Оценка уровня ОФК	16.05	16.05	Бег 2000 метров Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м) Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	Спортивное ядро
132	Легкая атлетика	17.05	17.05	Учетный урок по разделу «Лёгкая атлетика»	Спортивное ядро
133	Спортивные игры	17.05	17.05	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	Спортивное ядро
134	Урок по выбору учителя (УВУ)	20.05	20.05		Спортивное ядро
135	Спортивные игры	23.05	23.05	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	Спортивное ядро
136	Спортивные игры	24.05	24.05	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	Спортивное ядро

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

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

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

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

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

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

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

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

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

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает

затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

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 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (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 развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину 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.