

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»**

приложение  
к приказу от 31.08.2023 № 41 (ОД)

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 10-11 классов**

**Разработчик программы:**  
учителя физической культуры

Великий Новгород  
2021

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана для 5 – 9 классов МАОУ «СОШ № 10» на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
3. Основной Образовательной программы среднего общего образования МАОУ «СОШ № 10»;
4. Программы для общеобразовательных учреждений. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам

творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классов из расчета 3 часа в неделю.

10 класс- 36 недель – 108 часов

11 класс – 34 часа – 102 часа

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и соответствия, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и уменью адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

#### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

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

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

## Материально-техническое оснащение образовательного процесса

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол -во	Примечание
<b>Гимнастика</b>		
Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.	8	
Бревно гимнастическое напольное	1	
Козел гимнастический	2	
Переключатель навесной	2	
Канат для перетягивания	1	
Мост гимнастический подкидной	1	
Скамейка	7	
Гантели простые 1 кг	5	
Маты гимнастические	10	
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	4	
Мяч резиновый для художественной гимнастики	2	
Скакалка гимнастическая	25	
Обруч гимнастический	10	
<b>Легкая атлетика</b>		
Рулетка измерительная (10м; 50м)	1	
Мячи для метания (150г)	10	
Мяч теннисный	25	
Свистки судейские	4	
Секундомер	2	
<b>Спортивные игры</b>		
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
Мячи баскетбольные	10	
Форма баскетбольная	8	
Сетка волейбольная	2	
Мячи волейбольные	15	
Мячи футбольные	5	
Насос для накачивания мячей	2	
<b>Средства доврачебной помощи</b>		
Аптечка медицинская	1	
<b>Дополнительный инвентарь</b>		
Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды
Раздевалка	2	
Шведская стенка	8	

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае,	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена	Движение или отдельные его элементы выполнены



<p>соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
---	---	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

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

#### **Учебно-методический комплект**

##### **1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, М.Я. Виленский, Москва «Просвещение» 2010 г.

##### **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов, М.В. Маслов.

**Физическая культура 5 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, И.М. Туревского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2013.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, М.В. Маслов

**Физическая культура 10 – 11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 7-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

**Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания  
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		5	5	10
- Сила		5	5	10
- Выносливость		10	10	20
- Координация		5	5	10
- Гибкость		3	3	6
-Скоростно-силовые		5	5	10
<b>Итого по разделу двигательных способностей:</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>78</b>
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		6	6	12
- Футбол, флорбол		8	8	16
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
<b>Вариативная часть:</b>				
- Лёгкая атлетика		6	6	12
-Волейбол		4	4	8
- «Стритбол»		3	3	6
- Баскетбол		2	2	4
- Футбол		3	3	6
- Подведение итогов учебного года		1	1	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>66</b>	<b>66</b>	<b>132</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания  
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам		Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
				10 класс	11 класс			
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	Сентябрь.
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
3	С.У. П.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка	Сентябрь.
				Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)				

4	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
5	С.У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег на 60 метров		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
6	С.У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	Сентябрь.
				ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине				
7	Н.У. Ф.М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»		Фронтальный опрос	УП.	Сентябрь.
8	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР	Сентябрь.
9	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Развитие ОФК	Тест – наклон вперёд из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд		Фиксирование результатов	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
10	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
11	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК(скоростно-силовые качества, сила)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине		Фиксирование результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Сентябрь.
12 13	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка	Сентябрь.
				Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега				
14	С.У. И.М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки		Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	Сентябрь.
15	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе		Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	Октябрь.
16	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат		Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.

17	С.У. П.М. И.М.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР	Октябрь.
				Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)				
18	С.У. Г.М. У.У.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)		Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.
19	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча				
20	П.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега				
21	И.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом				
22	С.У. И.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу				
23; 24	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам		Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
25; 26	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
27	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола				
28	С.У. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника		Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
29	У.У. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Варианты бросков мяча в корзину в движении				
30	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Тактика стремительного нападения				
			ДУ и навыки,	Закрепление	Совершенствование	Корректировка	Баскетбольная	Ноябрь.

31	С.У. И.М.	Баскетбол	основные ТТД в спортиграх	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	техники и тактики игры	площадка, мячи		
32	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствов.	Корректировк	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	а техники и тактики игры	площадка, мячи	Ноябрь.	
33	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.	
34; 35	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.	
36	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.	
37	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте				
38	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.	
39	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямой верхней передачи	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.	
40; 41	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.	
42	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.	
43	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.	
44	С.У. Г.М. И.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники действия	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.	
45	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные	Корректировка техники действия	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.	



	И.М.		спортиграх	действия				
46; 47	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
48; 49	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
50	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи		Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	Январь.
51	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	Январь.
52	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 18 минут	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	Январь.
53	С.У. П.М. У.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнастические скамейки, мячи, ЖУР	Январь.
				Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча				
54	С.У. П.М. У.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног		Фиксирование результатов	Перекладина, гимнастическая стенка, ЖУР	Январь.
55	С.У.	ОРУ (скоростная	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4		Индивидуали	Спортзал,	Январь.
	И.М. Г.М. Н.У.	выносливость); атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью		зация нагрузки и отягощений	тренажёр, гантели, гири	Январь.
56	С.У. Г.М.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.
57; 58	С.У. Г.М.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.
59	С.У. Ф.М.	ОЗ. ОРУ (координация)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)		Оценка практических умений. Корректировка техники метания	УП, шины, бинты, жгут, мишень, малые мячи	Февраль.

60	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)		Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
61	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)		Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
62	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота		Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
63; 64	С.У. Ф.М. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота		Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
65; 66	С.У. Ф.М. И.М.	Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью		Индивидуализация нагрузки и отягощений	Спортзал, тренажёр, отягощения	Февраль.
67	С.У. Ф.М. У.У.	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)		Фронтальный опрос. Фиксирование результатов	УП. Спортзал, скакалки, секундомер	Февраль.
68	С.У. Г.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)		Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	Февраль.
69	С.М. П.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)		Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	Февраль.
70	С.У. Ф.М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег до 12 минут	Равномерный бег до 15 минут	Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер	Февраль.
71	С.У. И.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров		Корректировка техники метания	Спортзал, малые мячи, мишень	Март.
72	С.У. П.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату		Дозировка нагрузки	Спортзал, канат	Март.
73	С.У. Г.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением		Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели,	Март.

						набивные мячи		
74	С.У. Г.М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Корректировка техники движений	Спортзал	Март.	
75	С.У. Г.М. У.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Март.	
76	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.	
77	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.	
78; 79	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.	
80	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.	
81	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.	
82	С.У. П.М	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерительная рулетка	Апрель.	
83; 84	С.У. Ф.М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион	Апрель.	
85	У.У. Г.М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион	Апрель.	
86	Ф.М. С.У. Г.М.	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки	УП. Беговая дорожка	Апрель.	
87	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров	Бег на 200 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер	Апрель.
88	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.	

			лёгкой атлетике					
89;	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Корректировка техники	Прыжковая яма,	Апрель.	
90	И.М.				разбега и прыжка	измерительная рулетка	Апрель.	
91	У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Фиксирование результатов	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель.	
92	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.
93	Н.У. Ф.М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	Фронтальный опрос	УП.	Апрель.	
94	У.У. И.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина	Май.	
95	У.У. П.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР	Май.	
96	У.У. И.М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результатов	Линейка, ЖУР	Май.	
97	У.У. И.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Май.	
98	У.У. И.М.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	Фиксирование результатов	Секундомер, ЖУР	Май.	
99 100	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мячи	Май.	
101	Ф.М.Н.У.	ОЗ.	ФК человека и общества	Повторение пройденных теоретических тем по ФК	Фронтальный опрос	УП.	Май.	
102	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		Май.	

## **8.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **1. Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).*
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, К В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006.

### **2.Интернет-ресурсы:**

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.articles/576894>
- Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- [Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа :<http://pedsovet.su>
- Ргошколу.Яи. — Режим доступа :<http://www.proshkolu.ru>
- Педсовет.о^. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

### **3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.

### **4.Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

### **5. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

### **6. Игры и игрушки:**

17. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
18. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
19. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
20. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
21. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
22. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).