

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕВЯКИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Ревякинская гимназия»
Козлова З.С.
«1» сентября 2012 г.

«РАССМОТРЕНО»
на заседании Педсовета
Протокол № 1 от

«РАССМОТРЕНО»
на заседании НМС
Протокол № 1 от

«31» августа 2012 г.

«31» августа 2012 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(наименование учебного предмета, курса)

Степень, уровень образования: среднее общее образование

Срок реализации программы: 2 года

Программа составлена на основе Примерной программы
(наименования учебной программы, пособий, их авторов)
«Физическая программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Делеа, А.А. Зрачкова
(М.: Просвещение, 2011).

Составил(а) А.О. Сапожников В.Т.
Подпись Ф.И.О. учителя
учитель физической категории
(категория)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2011**).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в 11 и 102 часа в 10 классах в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных

дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	64	36			28
3	Спортивные игры	60		12		28 20
4	Гимнастика с элементами акробатики	48		48		
5	Лыжная подготовка	32			32	
	Всего часов:	204	48	48	60	48

Содержание тем учебного курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения
1	2
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз
	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	Бег 2000 м, мин
	Бег 3000 м, мин

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Среднее образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт среднего общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 2 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные,	К

	волейбольные, футбольные	
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Аннотация к рабочей программе по физкультуре 10 - 11 класс

Рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Министерство образования и науки российской Федерации, Москва, Просвещение, 2007г.

Цели образования по предмету: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у школьников навыков здорового образа жизни.

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха, Любомирский Л.Е., Мэйксон Г.Б. Просвещение, М.:2012г.

Количество часов по программе 204, количество часов в неделю 3

Содержание программного материала состоит из 2х основных частей базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общего государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть учитывает индивидуальные способности детей, региональные и местные условия. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля учащихся осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания 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;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Поурочно – тематическое планирование по физической культуре
10 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1		
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		

12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1		
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
19	19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1		
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1		
21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1		
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1		
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
26	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
27	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
28	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1		
29	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
30	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
31	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
32	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1		
33	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
34	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
35	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
36	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
37	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
38	14	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		

39	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1		
40	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
41	17	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
42	18	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
43	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1		
44	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1		
45	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
46	22	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
47	23	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1		
48	24	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
49	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1		
50	2	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	3	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
52	4	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	5	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
54	6	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	7	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
56	8	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
57	9	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	10	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
59	11	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	12	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
61	13	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
62	14	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
63	15	Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	16	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
66	18	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
67	19	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
68	20	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
69	21	Медленный бег, ОРУ в движении.	1		

		Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.			
70	22	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1		
71	23	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1		
72	24	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1		
73	25	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
74	26	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
75	27	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1		
76	28	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
77	29	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1		
78	30	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
79	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1		
80	2	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
81	3	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
82	4	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1		
83	5	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
84	6	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
85	7	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	1		
86	8	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1		
87	9	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
88	10	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		
89	11	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
90	12	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
91	13	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
92	14	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте	1		

		и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).			
93	15	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
94	16	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
95	17	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
96	18	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
97	19	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
98	20	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
99	21	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
100	22	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
101	23	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
102	24	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		

Поурочно – тематическое планирование
11 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1		
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1		
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие	1		

		скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).			
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
19	19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1		
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.	1		
21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1		
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1		
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
26	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
27	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
28	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
29	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
30	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).	1		
31	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	1		
32	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
33	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
34	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
35	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.	1		
36	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
37	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание,	1		

		пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).			
38	14	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
39	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
40	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
41	17	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
42	18	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
43	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
44	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1		
45	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
46	22	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
47	23	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.	1		
48	24	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
49	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	1		
50	2	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
51	3	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
52	4	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1		
53	5	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
54	6	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
55	7	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
56	8	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
57	9	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	10	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1		
59	11	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	12	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1		
61	13	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
62	14	Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
63	15	Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	16	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	1		
66	18	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
67	19	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
68	20	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1		
69	21	Медленный бег, ОРУ в движении.	1		

		Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.			
70	22	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
71	23	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1		
72	24	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
73	25	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	1		
74	26	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
75	27	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1		
76	28	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
77	29	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1		
78	30	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
79	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1		
80	2	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
81	3	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		
82	4	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
83	5	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1		
84	6	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра	1		
85	7	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1		
86	8	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
87	9	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.	1		
88	10	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		
89	11	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1		
90	12	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
91	13	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
92	14	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
93	15	Строевые упражнения. О.Р.У на месте	1		

		и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м			
94	16	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
95	17	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
96	18	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
97	19	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
98	20	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
99	21	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
100	22	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
101	23	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
102	24	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		

