

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №34»**

РЕКОМЕНДОВАНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

к утверждению

с заместителем директора

Директор МОАУ «СОШ №34»

Протокол педагогического  
совета №1 от 29.08.2022г.

\_\_\_\_\_ Н.А. Московцева

\_\_\_\_\_ Е.Е. Капкова

29.08.2022г.

Приказ №148 от 30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
(наименование учебного предмета/ курса)

Базовый уровень / 10-11 класс  
(уровень образования / класс)

2022-2024 учебные годы  
(срок реализации программы)

Программу составили Андакулова В.Ф.  
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Оренбург

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### 10 класс

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### 11 класс

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей

направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **10 класс**

#### **Базовый уровень**

##### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

##### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

### **11 класс**

#### **Базовый уровень**

##### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

##### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

**3. Тематическое планирование  
10 класс**

№ п\п	Тема	Кол-во часов на тему
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (102 ч.)</b>		
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>		
<b><i>Беговые упражнения (9 часов)</i></b>		
1	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни:</b> современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функцию. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Элементы спортивных игр.	1
3	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег на 30 м.). Элементы спортивных игр.	1
4	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег на 100 м.). Элементы спортивных игр.	1
5	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Элементы спортивных игр.	1
6	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег на 500 м (д), 1000 м(ю). Эстафетный бег. Элементы спортивных игр.	1
7	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Элементы спортивных игр.	1
8	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Бег на 2000 м., 3000м. Развитие общей выносливости. Элементы спортивных игр.	1
9	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на	1

	короткие дистанции 4х9м. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Элементы спортивных игр.	
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>		
10	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Подбор разбега. Элементы спортивных игр.	1
11	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов. Элементы спортивных игр.	1
12	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов на результат. Элементы спортивных игр.	1
<b>Метание (3 часа)</b>		
13	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с 9-11 шагов. ОРУ в движении. Элементы спортивных игр.	1
14	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Техника выполнения метания гранаты с разбега. Элементы спортивных игр.	1
15	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность с 11-13 шагов. Специальные беговые упражнения.	1
<b>Спортивные игры (9 часов)</b>		
<b>Волейбол (9 часов)</b>		
16	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Правила игры в волейбол. Совершенствование перемещений игрока.	1
17	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование: техника приема мяча снизу, сверху двумя руками, передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
18	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
19	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней передачи мяча в парах через сетку.	1
20	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Верхняя, нижняя подачи, прием подачи. Игра по правилам.	1

21	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Нападающий удар, блокирование. Тактика игры в защите.	1
22	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование освоенных элементов (прием, передача, подача, нападающий удар, блокирование). Игра по правилам.	1
23	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней прямой подачи, приема после подачи. Тактика игры в нападении.	1
24	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Игра по правилам. Судейство.	1
<b>Тестирование уровня физической подготовленности (3 ч.)</b>		
25	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование прыжка в длину с места. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
26	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подтягиваний и отжиманий. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
27	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование прыжков через скакалку. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>		
<b>Организуящие команды и приёмы(4 часа)</b>		
28	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1
29	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
30	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение строевых команд. Совершенствование перестроений из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
31	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование строевых упражнений (обход, противоход, змейка, круг, скрещение, петля).	1



<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)</b>		
32	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед и назад, стойка ноги врозь (м.) ОРУ в движении, стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Приемы страховки и самостраховки.	1
33	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование кувырков вперед и назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, Переворот боком.	1
34	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
35	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамейке. Совершенствование акробатических комбинаций из ранее изученных элементов.	1
36	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1
37	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование акробатических комбинаций из ранее изученных элементов.	1
38	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1
39	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование акробатических комбинаций из ранее изученных элементов.	1
40	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей.	1
<b>Опорные прыжки (5 часов)</b>		
41	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок	1

	способом ноги врозь через козла в ширину на высоте 115-120 см. Приемы страховки и самостраховки.	
42	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок способом ноги врозь через козла в длину на высоте 115-120 см.	1
43	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» через козла в ширину на высоте 110-115 см. (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110-115 см. (д.). Развитие скоростно - силовых способностей..	1
44	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» через козла в ширину на высоте 115-120 см. (м.). Прыжок боком через коня в ширину на высоте 115-120 см. (д.). Развитие скоростно - силовых способностей.	1
45	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» через козла в ширину на высоте 115-120 см. (м.). Прыжок боком через коня в ширину на высоте 115-110 см. (д.). Развитие скоростно - силовых способностей.	1
<b>Тести</b>	<b>швание уровня физической подготовленности (3 ч.)</b>	
46	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование наклона вперед из положения сидя. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
47	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование поднимания туловища из положения лежа на спине. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
48	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подтягиваний. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
<b>Спортивные игры(24 часа)</b>		
<b>Баскетбол (18 часов)</b>		
49	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни:</b> Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
50	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений игрока (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1

51	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Совершенствование техники передвижений игрока (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
52	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
53	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
54	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и пассивным сопротивлением защитника.	1
55	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и пассивным сопротивлением защитника.	1
56	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей.	1
57	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении парами с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита.	1
58	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках. Игровые задания.	1
59	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Развитие координационных способностей.	1
60	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.	1
61	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и	1

	командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.	
62	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1
63	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1
64	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
65	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра по правилам.	1
66	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Игра по правилам.	1
<b>Волейбол (6 часов)</b>		
67	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Правила игры в волейбол. Совершенствование перемещений игрока.	1
68	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование : техника приема мяча снизу, сверху двумя руками, передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
69	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней передачи мяча в парах через сетку.	1
70	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование освоенных элементов ( прием, передача, подача, нападающий удар, блокирование). Игра по правилам.	1
71	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Игра по правилам.	1
72	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и	1

	командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Игра по правилам. Судейство	
<b>Легкая атлетика (3 часа)</b>		
73	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега.	1
74	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов.	1
75	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1
<b>Тестирование уровня физической подготовленности (3 ч.)</b>		
76	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование прыжка в длину с места. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
77	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подтягиваний и отжиманий. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
78	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование прыжков через скакалку. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
<b>Спортивные игры(11 часов)</b>		
<b>Волейбол (11 часов)</b>		
79	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни:</b> Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
80	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование перемещений игрока.	1
81	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование : техника приема мяча снизу, сверху двумя руками, передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
82	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
83	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней передачи мяча в парах через сетку.	1
84	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Верхняя, нижняя подачи, прием подачи. Игра по	1

	правилам.	
85	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Нападающий удар, блокирование. Тактика игры в защите.	1
86	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование освоенных элементов ( прием, передача, подача, нападающий удар, блокирование). Игра по правилам.	1
87	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней прямой подачи, приема после подачи. Тактика игры в нападении.	1
88	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Игра по правилам. Судейство.	1
89	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Игра по правилам. Организация судейства.	1
<b>Тестирование уровня физической подготовленности (3 ч.)</b>		
90	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование наклона вперед из положения сидя. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
91	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
92	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подтягиваний и отжиманий. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
<b>Легкая атлетика(13 часов)</b>		
<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>		
93	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физкультуры, легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (от 30 до 60 м.)	1
94	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Элементы спортивных игр.	1
95	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег на 30 м, на 100м). Элементы спортивных игр.	1
96	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1

	Элементы спортивных игр.	
97	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег на 500 м (д), 1000 м(ю). Эстафетный бег. Элементы спортивных игр..	1
98	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе от 10 до 20 минут. Элементы спортивных игр	1
99	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Бег на 2000 м., 3000м. Развитие общей выносливости. Элементы спортивных игр.	1
<b><i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i></b>		
100	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом "согнув ноги". Элементы спортивных игр.	1
<b><i>Метание (3 часа)</i></b>		
101	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с 9-11 шагов. ОРУ в движении. Техника выполнения метания гранаты с разбега. Метание гранаты на дальность с 11-13 шагов. Специальные беговые упражнения. Элементы спортивных игр.	1
102	Промежуточная аттестация. Региональный зачет.	1

№ п\п	Тема	Кол-во часов на тему
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (105 ч.)</b>		
<b>Легкая атлетика(15 часов)</b>		
<b><i>Беговые упражнения (9 часов)</i></b>		
1	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни :</b> Современное состояние физической культуры и спорта в России. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Элементы спортивных игр.	1
3	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег на 30 м.). Элементы спортивных игр.	1
4	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег на 100 м.). Элементы спортивных игр.	1
5	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Элементы спортивных игр.	1
6	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег на 500 м (д), 1000 м(ю). Эстафетный бег. Элементы спортивных игр.	1
7	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Элементы спортивных игр.	1
8	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Бег на 2000 м., 3000м. Развитие общей выносливости. Элементы спортивных игр.	1
9	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 4х9м. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Элементы спортивных игр.	1



<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>		
10	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Подбор разбега. Элементы спортивных игр.	1
11	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов. Элементы спортивных игр.	1
12	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов на результат. Элементы спортивных игр.	1
<b>Метание (3 часа)</b>		
13	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с 9-11 шагов. ОРУ в движении. Элементы спортивных игр.	1
14	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Техника выполнения метания гранаты с разбега. Элементы спортивных игр.	1
15	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность с 11-13 шагов. Специальные беговые упражнения.	1
<b>Спортивные игры(9 часов)</b>		
<b>Волейбол (9 часов)</b>		
16	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Правила игры в волейбол. Совершенствование перемещений игрока.	1
17	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование : техника приема мяча снизу, сверху двумя руками, передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
18	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
19	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней передачи мяча в парах через сетку.	1
20	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Верхняя, нижняя подачи, прием подачи. Игра по правилам.	1
21	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и	1

	командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Нападающий удар, блокирование. Тактика игры в защите.	
22	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование освоенных элементов (прием, передача, подача, нападающий удар, блокирование). Игра по правилам.	1
23	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней прямой подачи, приема после подачи. Тактика игры в нападении.	1
24	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Игра по правилам. Судейство.	1
<b>Тестирование уровня физической подготовленности (3 ч.)</b>		
25	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование прыжка в длину с места. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
26	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подтягиваний и отжиманий. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
27	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование прыжков через скакалку. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>		
<b>Организующие команды и приёмы(4 часа)</b>		
28	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. приемы страховки и само страховки.	1
29	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
30	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение строевых команд. Совершенствование перестроений из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
31	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование строевых упражнений (обход, противоход, змейка, круг, скрещение, петля).	1

<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)</b>		
32	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед и назад, стойка ноги врозь (м.) ОРУ в движении. стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Приемы страховки и само страховки.	1
33	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование кувырков вперед и назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, Переворот боком.	1
34	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
35	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамейке. Совершенствование акробатических комбинаций из ранее изученных элементов.	1
36	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1
37	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование акробатических комбинаций из ранее изученных элементов.	1
38	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1
39	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование акробатических комбинаций из ранее изученных элементов.	1
40	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей.	1
<b>Опорные прыжки (5 часов)</b>		
41	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок	1

	способом ноги врозь через козла в ширину на высоте 115-120 см. Приемы страховки и само страховки.	
42	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок способом ноги врозь через козла в длину на высоте 115-120 см.	1
43	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» через козла в ширину на высоте 110-115 см. (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110-115 см. (д.). Развитие скоростно - силовых способностей..	1
44	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» через козла в ширину на высоте 115-120 см. (м.). Прыжок боком через коня в ширину на высоте 115-120 см. (д.). Развитие скоростно - силовых способностей.	1
45	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» через козла в ширину на высоте 115-120 см. (м.). Прыжок боком через коня в ширину на высоте 115-110 см. (д.). Развитие скоростно - силовых способностей.	1
<b>Тестирование уровня физической подготовленности (3 ч.)</b>		
46	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование наклона вперед из положения сидя. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
47	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование поднимания туловища из положения лежа на спине. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
48	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подтягиваний. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
<b>Спортивные игры(24 часа)</b>		
<b>Баскетбол (18 часов)</b>		
49	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни:</b> Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1
50	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений игрока (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
51	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и	1

	командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Совершенствование техники передвижений игрока (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	
52	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
53	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
54	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и пассивным сопротивлением защитника.	1
55	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и пассивным сопротивлением защитника.	1
56	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей.	1
57	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении парами с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита.	1
58	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках. Игровые задания.	1
59	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Развитие координационных способностей.	1
60	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.	1
61	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в	1

	движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.	
62	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1
63	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1
64	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
65	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра по правилам.	1
66	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Игра по правилам.	1
<b>Волейбол (6 часов)</b>		
67	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Правила игры в волейбол. Совершенствование перемещений игрока.	1
68	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование : техника приема мяча снизу, сверху двумя руками, передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
69	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней передачи мяча в парах через сетку.	1
70	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование освоенных элементов ( прием, передача, подача, нападающий удар, блокирование). Игра по правилам.	1
71	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Игра по правилам.	1
72	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Игра по правилам. Судейство	1

<b>Легкая атлетика (3 часа)</b>		
73	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега.	1
74	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов.	1
75	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1
<b>Тестирование уровня физической подготовленности (3 ч.)</b>		
76	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование прыжка в длину с места. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
77	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подтягиваний и отжиманий. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
78	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование прыжков через скакалку. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
<b>Спортивные игры(10 часов)</b>		
<b>Волейбол (11 часов)</b>		
79	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни:</b> Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
80	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование перемещений игрока.	1
81	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование : техника приема мяча снизу, сверху двумя руками, передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
82	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
83	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней передачи мяча в парах через сетку.	1
84	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Верхняя, нижняя подачи, прием подачи. Игра по	1

	правилам.	
85	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Нападающий удар, блокирование. Тактика игры в защите.	1
86	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование освоенных элементов (прием, передача, подача, нападающий удар, блокирование). Игра по правилам.	1
87	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование верхней, нижней прямой подачи, приема после подачи. Тактика игры в нападении.	1
88	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Игра по правилам. Организация судейства.	1
<b>Тестирование уровня физической подготовленности (3 ч.)</b>		
89	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование наклона вперед из положения сидя. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
90	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
91	<b>Физическое совершенствование.</b> Тестирование подтягиваний и отжиманий. Элементы подвижных и спортивных игр.	1
<b>Легкая атлетика(11 часов)</b>		
<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>		
92	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физкультуры, легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (от 30 до 60 м.)	1
93	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег на 30 м.). Элементы спортивных игр.	1
94	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег на 100 м.). Элементы спортивных игр.	1
95	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Элементы спортивных игр.	1
96	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег на 500 м (д), 1000 м(ю). Эстафетный бег. Элементы спортивных игр..	1
97	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег	1



	на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе от 10 до 20 минут. Элементы спортивных игр	
98	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Бег на 2000 м., 3000м. Развитие общей выносливости. Элементы спортивных игр.	1
<b><i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i></b>		
99	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом "согнув ноги". Элементы спортивных игр.	1
100	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Техника выполнения метания гранаты с разбега. Элементы спортивных игр.	1
<b><i>Метание (2 часа)</i></b>		
101	<b>Физическое совершенствование.</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность с 11-13 шагов. Специальные беговые упражнения.	1
102	Итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	1

## **Оценочные материалы**

Содержанием комплексного контроля достижения планируемых результатов является оценка и анализ следующих видов подготовленности учащихся:

- теоретической (оценка сформированности теоретических знаний обучающихся)
- кондиционной (оценка уровня физических способностей (качеств) обучающихся.
- координационной (оценка уровня развития ловкости обучающихся)
- технической (оценка степени сформированности технических умений и навыков обучающихся)
- функциональной (оценка уровня морфофункциональных возможностей организма обучающихся)

В физическом воспитании выделяют следующие виды контроля по всем вышеуказанным видам подготовленности: **предварительный, текущий и итоговый**, в свою очередь все виды контроля имеют собственные критерии оценки.

**Предварительный контроль** можно осуществлять с целью выявления начального уровня подготовленности (по всем разделам), тогда он оценивается (для учителя - «зачтено», «не зачтено») исключительно для понимания стартовых позиций, отметки учащимся не выставляются.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения.

**Итоговый контроль** включает в себя оценку освоения видов подготовленности.

Общий (плановый) контроль проходит после изучения каждого раздела (элементов того или иного вида спорта) на последнем - контрольном этапе обучения двигательным действиям, после получения теоретических сведений об изучаемых элементах и решения всех задач обучения: повторения (восстановления предыдущего двигательного опыта), разучивания основы и деталей техники, закрепления (четкого и слитного выполнения основы и всех деталей техники), совершенствования (выполнения изученного двигательного действия в усложненных, игровых или соревновательных условиях). Возможно, либо проведение контроля во всех трёх составляющих на одном уроке для одного или нескольких учащихся (индивидуальным или групповым методом), либо проведение каждой составляющей контроля на отдельном уроке, но со всеми учащимися (поточным или фронтальным методом).

**Выборочный (текущий) контроль** ведется на каждом уроке.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризует степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. Способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и 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 (различные виды ловкости).

Оценивание подготовленности по физической культуре несёт в себе не только оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функцию. Оценивание осуществляется с учётом темпа (динамики развития физических качеств за определённый период времени)

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает личностный прирост в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы, освоенным за четверть: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы баскетбола,

волейбола и футбола - путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за освоение знаний по темам, выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти, при этом преимущественное значение имеют оценки за приобретённые умения и навыки осуществлять двигательную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Контроль за теоретической подготовленностью** (основам знаний) осуществляется двумя способами: устно (опрос) или письменно (тест).

Устный ответ оценивается по следующим критериям:

**«удовлетворительно»**

- обучающийся владеет от 50 до 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне (т.е. оценивается то чему ученик должен научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),
- отвечает по предложенному учителем плану, с наводящими вопросами,
- либо в его ответе по собственному плану отсутствует логическая последовательность;
- имеются пробелы в знании материала (менее 50%), не препятствующие успешному дальнейшему его изучению
- нет должной аргументации;
- нет опоры на собственный опыт.
- исказил сущность излагаемого материала, нарушил последовательность и логичность, но может привести практические примеры.

**«не удовлетворительно»**

- обучающийся владеет менее 50% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне;
- не понимает сущности изучаемого материала;
- не может привести практических примеров использования изученного.

**«хорошо»**

- обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 50% до 75% знаниями по изучаемому разделу на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),
- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично его излагает с использованием конкретных примеров;
- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

**«отлично»**

- обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% знаниями по изучаемому разделу на повышенный уровень (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),
- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- демонстрирует глубокое понимание сущности материала;
- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

**Письменный ответ** - тестирование, имеют большое разнообразие форм и поддающиеся количественной оценке.

**Темы контрольных тестирований:** 1. Плавание 2.Лёгкая атлетика, 3.Спортивные игры: баскетбол, волейбол, 4.Лыжная подготовка.

Задания в тестах бывают: закрытой формы (выбор одного из правильных ответов из нескольких предложенных; открытой формы (дополнение основы собственной формулировкой ответа); на установление соответствий между элементами двух множеств, представленных в списках; на установление правильной последовательности каких-либо

сведений.

Задания по уровню сложности: не менее 70% - базовый уровень, 20-30% повышенный, 10% могут быть включены задания высокого уровня (не обязательные для выполнения, рассчитанные на выявление одаренных обучающихся)

Письменные тесты оцениваются с помощью ключей по следующей схеме:

**«удовлетворительно»**- обучающийся ответил правильно на 50-100% заданий базового уровня;

**«не удовлетворительно»** - обучающийся ответил менее чем на 50% заданий базового уровня.

**«хорошо»** - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил верно до 75% заданий повышенного уровня

**«отлично»** - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил от 75% до 100% заданий повышенного уровня;

- имеет творческий потенциал для участия в Олимпиаде по физической культуре, НПК в области здоровье сбережения.

**Контроль за кондиционной подготовленностью** осуществляется с помощью тестов, оценивающих развитие двигательных качеств. В школе внедрена эта система мониторинга физической подготовленности и физического развития (см. Приложение). Оценка кондиционной подготовленности осуществляется по специальной таблице по возрастным и половым параметрам, где уровень физической подготовленности оценивается, у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по следующим критериям:

**«удовлетворительно»** - личный прирост показателей физической подготовленности

**«не удовлетворительно»** - нет личного прироста, без объективных причин

**«хорошо»** - общий уровень физической подготовленности - выше среднего уровня; средний уровень, с личным приростом не менее 10%;

**«отлично»**- общий уровень физической подготовленности - высокий или выше среднего уровня, с личным приростом не менее 10%.

**Контроль за технической подготовленностью** (степени сформированности технических умений и навыков обучающихся) осуществляется у всех обучающихся, не имеющих ограничений в изучении оцениваемого двигательного действия (элемента вида спорта).

**«удовлетворительно»**- двигательное действие выполнено в основном правильно, но неуверенно или напряжённо

**«не удовлетворительно»** - двигательное действие не выполнено без объективных причин.

**«хорошо»** - двигательное действие выполнено правильно и уверенно (заданным способом), но не достаточно легко и чётко; наблюдается скованность движений;

**«отлично»**- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), уверенно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;

- обучающийся демонстрирует его выполнение в изменённых (усложнённых условиях)

- владеет техникой обучения двигательному действию.

**Контроль за уровнем развития координационной подготовленностью** осуществляется по итогам контроля за технической подготовленностью в отдельных двигательных действиях или элементах изучаемых видов спорта. Оценка координационной и технической подготовленности осуществляется у всех обучающихся, в тех двигательных действиях к которым они не имеют противопоказаний.

**«удовлетворительно»**- 50% - 100% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня (освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

**«не удовлетворительно»**- менее 50% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня освоены в полном объёме, обучающийся не

может осуществлять их даже при помощи учителя;

**«хорошо»** - 100 % базового уровня изучаемых за четверть двигательных действий (элементы видов спорта) освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их самостоятельно, кроме того обучающийся владеет до 75% навыков в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то, чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре),

- не владеет техникой обучения изученных двигательных действий

**«отлично»**- обучающийся владеет 100% навыков в изучаемом разделе на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% умений в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре).

**Контроль за уровнем функциональной подготовленности** осуществляется после овладения техникой выполнения двигательного действия (элемента вида спорта) у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по нормативам изучаемых видов спорта по таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»

**Плавание:** гибкость, координационную, силовую подготовленность;

**Лёгкая атлетика:** скоростную, скоростно-силовую подготовленность, выносливость;

**Подвижные и спортивные игры:** ловкость; **Лыжная подготовка:** выносливость

**«удовлетворительно»** - выполнено в полном объёме без учёта цифровых показателей от 50% до 100% освоенных за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

**«не удовлетворительно»**- отказ от выполнения задания без объективных причин.

**«хорошо» и «отлично»**- выставляется обучающемуся основной физкультурной группы достигшим определенного уровня освоения двигательного действия (т.е. - показавшему результат не ниже приведённого в таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»).

Точная количественная оценка результатов упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

## УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Первым шагом к успешному достижению поставленных целей на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в начале предстоящего учебного года. Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо: медицинская карта учащегося, медицинское заключение от специалиста по месту жительства или из другого медицинского учреждения (МУ) со всеми необходимыми печатями (печать МУ и печать врача) для того, чтобы правильно определить медицинскую группу (возможность дозирования физических упражнений).

На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

К **основной медицинской группе** относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от

сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физической культуры. Которая включает занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, двигательных умений и физических качеств, а так же подготовка и сдача контрольных нормативов.

При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругловогнутой спине не рекомендуются занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Другие же виды спорта не запрещаются.

К **подготовительной медицинской группе** относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные. Входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебной программе физической культуры, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, индивидуальной дозировки физической нагрузки во время урока, а так же освобождение от сдачи контрольных нормативов.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра (предоставления медсправки от врача-педиатра по месту жительства). К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа делится на две: специальная "А" и специальная "Б". Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра.

К **специальной группе «А»** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки

развития в стадии компенсации) или временного характера. А так же учащиеся в физическом развитии, не мешающем выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующем ограничения физических нагрузок. Отнесенные к этой группе занимаются оздоровительной физкультурой в образовательном учреждении под руководством учителя физической культуры и в исключительных случаях переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад.

В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничиваются упражнения на быстроту, силовые и акробатические упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности. Успеваемость оценивается по: посещаемости учебных занятий физкультурой и отношению к ним; знаниям, умениям и навыкам элементов ЗОЖ; умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей; качеству выполненной работы и представленному докладу (в случае перевода на теоретический курс).

К **специальной группе «Б»** относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к теоретическому разделу в общеобразовательном учреждении. Отнесенные к этой группе переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Успеваемость оценивается по качеству выполненной работы и представленному докладу (темы рефератов смотреть приложение №1).

Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов ЗОЖ. Родители должны систематически контролировать участие детей во всех лечебных, профилактических и валеологических мероприятиях. Нельзя этих обучающихся оставлять без внимания врачей ЛФК и руководства образовательного учреждения.



## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

(подбираются в зависимости от индивидуальных физических возможностей, возраста и половой принадлежности обучающихся)

### **Упражнения для развития силы мышц ног:**

1. приседания на двух ногах;
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах;
3. приседания на одной ноге («пистолетик»);
4. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

### **Упражнения для развития силы мышц спины:**

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
3. поднимание ног лежа на животе;
4. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
5. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

### **Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:**

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;
3. поднимание ног лежа на спине;
4. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
5. поднимание ног в положении виса;
6. удержание позы «уголок» в положении виса.

### **Упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей:**

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе;
3. лазание по горизонтальной гимнастической лестнице в висе;
4. упражнения с гантелями;
5. разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;
6. поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
7. поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);
8. сгибание в локтях, прижав их к туловищу;
9. сгибание кисти.

### **Упражнения на выносливость.**

Упражнения на общую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени: бег на длинные дистанции, переменный бег.

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время занятий, имеющих целью развитие тех или иных качеств.

### **Упражнения на развитие быстроты и скорости одиночного движения:**

1. челночный бег;
2. упражнения с резиной; метание;
3. упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

### **Упражнения на развитие прыгучести:**

1. заскоки на скамейку;
2. соскоки со скамьи;
3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
4. многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
5. упражнения со скакалкой.

### **Упражнения на развитие гибкости.**

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства обучающихся. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Различают активную и пассивную гибкость.

**Активная гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав:

1. Пружинистые движения выполняют сериями из 3-5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

2. Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

3. Статические напряжения - упражнения основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении этих упражнений сначала необходимо расслабить участвующие в упражнении мышцы, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 10-20 секунд до нескольких минут.

Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил:

- И.П. - лежа лицом вниз в упоре на предплечьях, партнер, сидя "верхом" на спине, захватывает Вас одной рукой за голову, а другой за ноги: прогнуть в грудном отделе позвоночника и наклонить назад голову с помощью партнера. Конечное положение держать 5-6 секунд.

- И.П. - лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке, партнер, сидя "верхом" на пояснице, захватывает Вас за кисти рук: разгибание партнером туловища назад-вверх. Конечное положение держать 5-10 секунд.

- И.П. - лежа лицом вниз, руки назад, партнер, сидя на спине, захватывает Вас за запястья: 1) разгибание рук назад партнером; 2) тяга за руки назад-вверх. В каждом положении держать по 5-10 секунд.

- И.П. - как в предыдущем упражнении, но партнер захватывает одной рукой Вашу руку за запястье, а ладонью другой упирается в плечевой сустав: разгибание одной руки назад партнером. Держать 5-10 секунд. Выполнить с каждой рукой.

Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

### **Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленных суставов:**

1. Легкая, небыстрая пробежка.
2. Приседания: **должны** быть неглубокими, в полуприседе, выполняться в медленном темпе:
  - Ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над

стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь.

- Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей.

- Ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. Обратное упражнение - колени разводятся наружу, стопы не меняют положения, спина должна сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голенистопа.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО  
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Испытания (тесты)	Класс	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	10	4,5	4,8	5,0	5,2	5,7	6,0
	11	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Бег 500 м (мин, с)	10	-	-	-	1,40	1,50	2,00
	11	-	-	-	1,30	1,40	1,50
Бег 1000 м (мин, с)	10	4,00	4,10	4,20	4,40	4,50	5,00
	11	3,50	4,00	4,10	4,30	4,40	4,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	10	220	200	190	175	160	150
	11	230	210	195	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	12	7	5	14	8	6
	11	13	8	6	16	9	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин)	10	46	41	35	41	32	28
	11	50	40	36	44	36	33
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	-	-	-	14	8	6
	11	-	-	-	16	11	9
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	13	8	6	-	-	-
	11	14	11	9	-	-	-
Челночный бег 3*10 м (с)	10	8,0	8,4	8,2	8,7	9,3	10,0
	11	7,8	8,1	9,0	8,6	9,2	9,9
Челночный бег 6*10 м (с)	10	15,8	16,5	17,5	17,5	18,5	19,5
	11	15,3	16,0	17,0	17,3	18,3	19,0
Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	10	74	69	65	76	71	66
	11	80	75	70	80	75	70
Прыжки через скакалку за 60 сек (раз)	10	136	126	106	146	136	108
	11	140	137	128	115	112	110

## **Методические материалы**

## **Методические материалы по предмету «Физкультура» 10 класс**

### **Поурочные, тематические планы:**

1. Поурочные планы 10 кл.

### **Экзаменационный материал, тесты, тематические, итоговые проверочные контрольные работы:**

1. Тесты для 10 класса

### **Методическая литература:**

1. Лях В.И, Зданкевич А.Л. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.»

### **Справочно-информационная литература:**

1. Шлемина А.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в школе»

### **Периодические издания по предмету:**

1. Матвеева А.П, Виленский М.Я. Поурочные разработки по физической культуре.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград: Учитель 2010.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 6-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся, общеобразовательных учреждений. 1-11 классы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение 2012.

## **Методические материалы по предмету «Физкультура» 11 класс**

### **Поурочные, тематические планы:**

1. Поурочные планы 11 кл.

### **Экзаменационный материал, тесты, тематические, итоговые проверочные контрольные работы:**

1. Тесты для 11 класса

### **Методическая литература:**

1. Лях В.И, Зданкевич А.Л. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.»

### **Справочно-информационная литература:**

1. Шлемина А.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в школе»

### **Периодические издания по предмету:**

1. Матвеева А.П, Виленский М.Я. Поурочные разработки по физической культуре.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград: Учитель 2010.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.18
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся, общеобразовательных учреждений. 1-11 классы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение 2012.