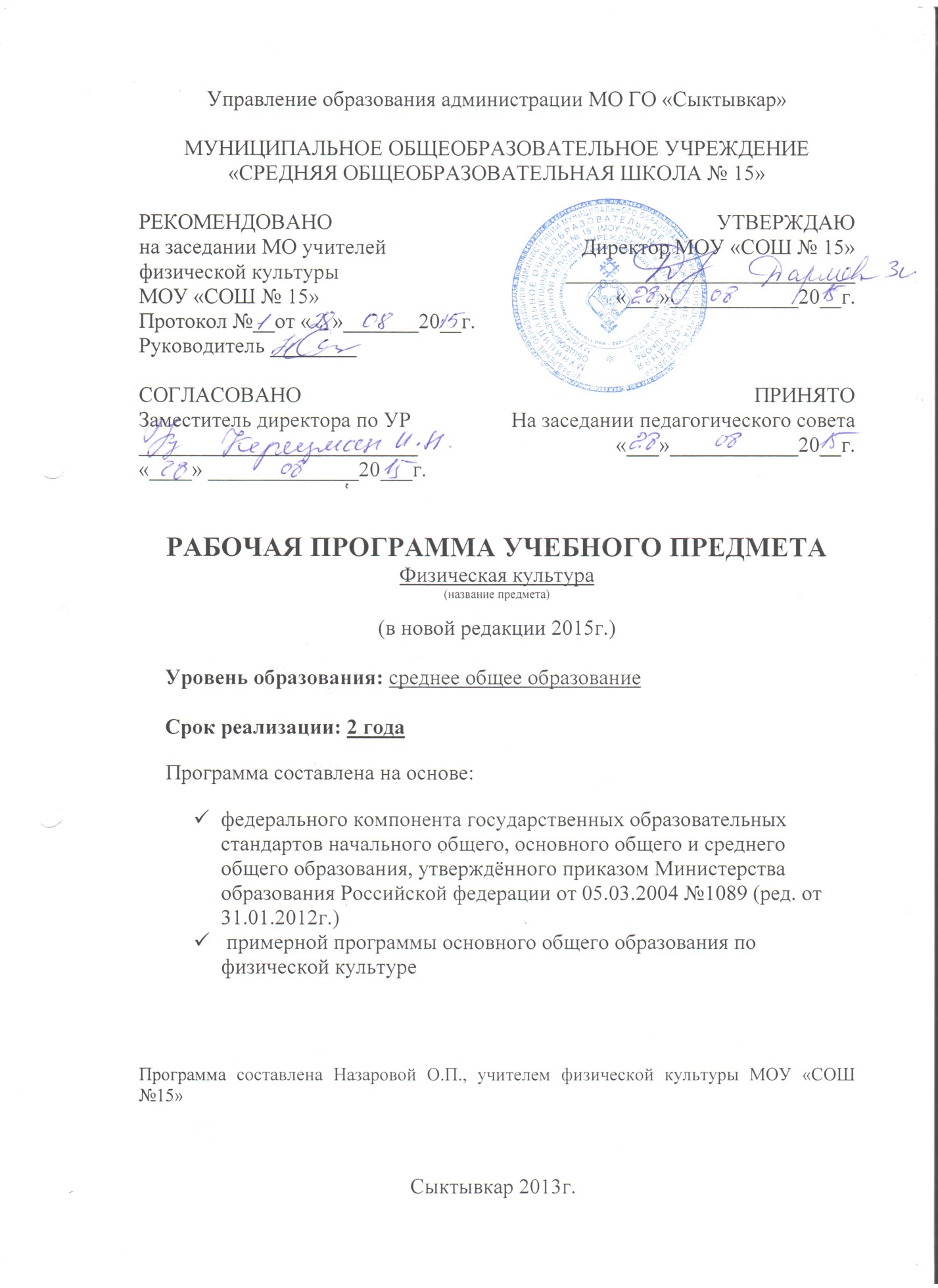
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требованиями федерального компонента государственного образовательного стандартов среднего общего образования (приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089) (в редакции Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 [N 164](consultantplus://offline/ref=CC272EC8E139DEBB5C457EC414BFF71D26D43ED780F2F32F3AA95F8026658FA2FDD8ADAAFDD5EC8BG2P1J),от 31.08.2009 [N 320](consultantplus://offline/ref=CC272EC8E139DEBB5C457EC414BFF71D26D03CD888FAF32F3AA95F8026658FA2FDD8ADAAFDD5EC8AG2P4J), от 19.10.2009 [N 427](consultantplus://offline/ref=CC272EC8E139DEBB5C457EC414BFF71D26D039DA8BF2F32F3AA95F8026658FA2FDD8ADAAFDD5EC8AG2P8J),от 10.11.2011 [N 2643](consultantplus://offline/ref=CC272EC8E139DEBB5C457ECC06BFF71D27D534DD8FFDF32F3AA95F8026658FA2FDD8ADAAFDD5EC8AG2P9J), от 24.01.2012 [N 39](consultantplus://offline/ref=CC272EC8E139DEBB5C457EC414BFF71D27D43FDC8CF9F32F3AA95F8026658FA2FDD8ADAAFDD5EC8AG2P8J),от 31.01.2012 [N 69](consultantplus://offline/ref=CC272EC8E139DEBB5C457EC414BFF71D27D439DB88FEF32F3AA95F8026658FA2FDD8ADAAFDD5EC8AG2P8J));

- основной образовательной программой среднего общего образования;

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы общего образования по физической культуре для 1 - 11 классов под редакцией В. И. Ляха («Просвещение» 2011г.).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» реализуется на уровне среднего общего образования в 10-11 классах.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

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

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

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

Учебный предмет «Физическая культура» в среднем общем образовании является продолжением его изучения в основной школе. Он изучается в предметной области Физическая культура.

Для реализации рабочей программы в учебном плане МОУ «СОШ №15» выделено 210ч. по 3ч. в неделю: 10 класс - 108 ч, 11 класс - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 2 года обучения.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностью произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов, обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, включения их в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Отличие данной рабочей программы от примерной программы курса по физической культуре для 10-11 классов под редакцией В. И. Ляха («Просвещение» 2011) в том, что в связи с отсутствием места для занятия раздел «плавание» изучается теоретически. Для раздела «лыжная подготовка» отведено максимальное количество часов. В программу введен раздел «туризм и спортивное ориентирование».

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уровне среднего общего образования используются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных на уровнях начального и основного общего образования двигательных умений и навыков. Качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка).

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия учащихся, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для групп школьников или отдельных учащихся дифференцируются задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений.

С целью укрепления здоровья уроки физкультуры проводятся на свежем воздухе: сентябрь, май – легкая атлетика, январь, февраль, март – лыжная подготовка, май, июнь – туризм и спортивное ориентирование.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни», степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную, спортивно-оздоровительную деятельность, выполнение элементов прикладной физической подготовки, учебных нормативов.

Для реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» используется учебно-методический комплект:

1. Учебник «Физическая культура 10-11 класс», под общей редакцией В.И. Ляха (Москва: Просвещение, 2014 год)

Основные формы организации образовательной деятельности среднего общего образования:

- уроки физической культуры;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

- спортивные соревнования и праздники;

- занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

***Уроки физической культуры*** - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На ступени основного общего образования уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | **Название разделов / класс** | **10** | **11** |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** | **6** | **6** |
| **2** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **6** | **6** |
|  | Аэробика | 6 | 6 |
| **3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **80** | **77** |
|  | Легкая атлетика | 17 | 17 |
|  | Баскетбол | 14 | 14 |
|  | Волейбол | 20 | 20 |
|  | Лыжная подготовка | 20 | 18 |
|  | Гимнастика | 9 | 8 |
| **4** | **Прикладная физическая подготовка** | **16** | **13** |
|  | Элементы единоборств | 7 | 7 |
|  | Туризм и спортивное ориентирование | 6 | 6 |
|  | Плавание | 3 |  |
|  | **Всего:** | **108** | **102** |

**Содержание учебного материала**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни.**

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

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполненных с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подготовка к соревновательной деятельности, ***в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).***

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Легкая атлетика.**

Совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на резуль­тат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

*Юноши*. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Девушки*. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка. Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

**Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Выполнение обязанностей судьи по баскетболу и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

**Волейбол.**

Комбинации из основных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча, вариантов подач мяча, вариантов подач через сетку, блокирования.

Совершенствование индивидуальных, групповых, композиционных действий в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Выполнение обязанностей судьи по волейболу и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающш упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг).

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акро­батические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики

занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снаря­дов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

**Лыжная подготовка.**

Освоение техники лыжных ходов.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

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

Знания о физической культуре.

10-11 классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта. Плавание на груди, спине, боку, с грузом в руке.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах на плечах ,опорные прыжки и передвижение в висах и упорах на руках, длинный кувырок через препятствие.

**Легкая атлетика (юноши):** метание утяжеленных мячей и гранаты, бег по пересеченной местности, бег с препятствиями, эстафеты.

**Лыжная подготовка:** преодоление подъемов и препятствий, эстафеты.

**Туризм и спортивное ориентирование.**

Туристская подготовка Вязка узлов; освоение и закрепление техники преодоления различных препятствий: спуск и подъем спортивным способом, преодоление «заболоченного участка» по кочкам и жердям, переправа по бревну, маятник, «паутинка» и др. препятствия.

Освоение и закрепление навыков ориентирования.

Топографические и спортивные карты; условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас и работа с компасом. Измерение расстояний на местности и на карте. Способы ориентирования.

Знания о физической культуре.

Туризм. Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Подготовка к походу. Питания. Меры безопасности

**Перечень обязательных контрольных упражнений.**

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств. X класс (юноши).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м, с | 14,5 | 14,9 | 15,5 |
| Бег 300 м, мин, с | 15,0 | 16,0 | 17,0 |
| Кросс 800 м | 2,37 | 2,47 | 3,00 |
| 5000 м | Без учета времени | | |
| Прыжок в длину, см | 440 | 400 | 340 |
| Или в высоту | 135 | 130 | 115 |
| Метание гранаты | 32 | 26 | 22 |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 11 | 9 | 8 |
| Удержание ног в положении угла, с | 5 | 4 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 10 | 7 | 4 |
| Бег на лыжах, мин, с 5 км | 27.00 | 29.00 | 31.00 |

Учебные нормативы

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

(юноши) XI класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м, с | 14,2 | 14,5 | 15,0 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.00 | 15.00 | 16.30 |
| Кросс 1000 м, с | 3.30 | 3.40 | 3.55 |
| 5000 м | Без учета времени | | |
| Челночный бег 10х10 м, с | 27 | 28 | 30 |
| Прыжок в длину, см | 460 | 420 | 370 |
| И в высоту, см | 135 | 130 | 120 |
| Метание гранаты 700 г | 38 | 32 | 26 |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 12 | 10 | 8 |
| Угол в упоре на брусьях, с | 8 | 5 | 4 |
| Подъем переворотом | 4 | 3 | 2 |
| Подъем силой на перекладине, раз | 4 | 3 | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 12 | 10 | 7 |
| Лазанье по канату 4 м, с помощью ног на скорость, с | 12 | 14 | 17 |
| Бег на лыжах, мин, с 5 км | 25.0 | 27.0 | 29.0 |
| 10 км | Без учета времени | | |

Учебные нормативы

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

(девушки) X класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м, с | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| Бег, мин, с 2000 м | 10,10 | 11,40 | 12,40 |
| 3000 м | Без учета времени | | |
| Прыжок в длину | 375 | 340 | 300 |
| Или в высоту, см | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 500 г | 18 | 13 | 11 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз | 22 | 17 | 13 |
| Бег на лыжах, мин, с 3 км | 19.00 | 20.00 | 21.00 |
| 5 км | Без учета времени | | |

Учебные нормативы

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

(девушки) XI класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м, с | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| Бег, мин, с 2000 м | 10,00 | 11,30 | 12,20 |
| 3000 м | Без учета времени | | |
| Прыжок в длину | 380 | 340 | 310 |
| Или в высоту, см | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 500 г | 23 | 18 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз | 25 | 20 | 15 |
| Бег на лыжах, мин, с 3 км | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| 5 км | Без учета времени | | |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся должен:

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - - - - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

При оценивании знания учащихся, учитывается полнота и глубина знаний. Аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно конкретных случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» - выставляется за ответ, в котором учащиеся демонстрируют глубокое понимание сущности материала, логично его излагают, используют примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности, небольшие ошибки.

Отметка «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Отметка «2»- выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**По технике владения двигательными действиями.**

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

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

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

Отметка «2»- - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками. Неуверенно, нечетко.

**По способам осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.**

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях. Контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении физкультурно – оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений. Испытывает затруднения в организации занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и выполнение задания.

Отметка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно – оздоровительной деятельности.

**По уровню физической подготовленности**.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств, принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику изменений у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного учащегося.

Отметка «5» - выставляется, если учащийся улучшил свой предыдущий результат.

Отметка «4» - результат остался на том же уровне.

Отметка «3» - выставляется, если учащийся ухудшил свой предыдущий результат.

Отметка «2» - выставляется, если учащийся не выполняет нормативное упражнение.

**Итоговая оценка успеваемости по физической культуре**

складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие, при этом преимущественное значение имеют отметки 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 двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по разделам: «Основы знаний», «По умениям осуществлять физкультурно–оздоровительную деятельность» и доступные им двигательные действия.

**Список литературы для учащихся**

1. «Физическая культура» 10-11 кл. Учебник. В.И. Лях, М.: «Просвещение» 2014 г.

Приложение

**Поурочно-тематический план в 10 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и тем | коли- чест- во часов | В т. ч. на лабораторные практические, экскурсии, разработку проектов | Вид работы на контроль | Примечание |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** | 6 |  |  |  |
| 1.1 | Основные упражнения легкой атлетики. Разновидности бега. Биохимические основы бега. | 1 |  |  |  |
| **3** | **Спортивно--оздоровительная деятельность** | 80 |  |  |  |
|  | Легкая атлетика. | 11 |  |  |  |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Ускорения 5х50м. Финиширование, эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Ускорения 3х60м. Финиширование, эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 3.4 | Контрольное упражнение: бег 100 м. Прыжковые упражнения. | 1 |  | Бег 100м |  |
| 3.5 | Медленный бег 18 мин Совершенствование метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 3.6 | Контрольное упражнение: метания мяча на дальность. Медленный бег 20 мин | 1 |  | метание мяча на дальность |  |
| 3.7 | Медленный бег 18 мин. Метание гранаты на дальность. | 1 |  |  |  |
| 3.8 | Контрольное упражнение: бег Д-2км, Ю-3км Биохимические основы метания мяча. | 1 |  | бег 2-3 км |  |
| 3.9 | Совершенствование метания гранаты на дальность. Бег с препятствиями. | 1 |  |  |  |
| 3.10 | Контрольное упражнение: метание гранаты. Совершенствование челночного бега 3х10 м. | 1 |  | метание гранаты |  |
| 3.11 | Контрольное упражнение: челночный бег 3 х 10 м. Прыжковые упражнения. | 1 |  | челночный бег 3х10 м |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.2 | Калорийность питания. Основные питательные вещества. | 1 |  |  |  |
| **3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |
|  | Баскетбол. | 14 |  |  |  |
| 3.12 | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование передач мяча различными способами. | 1 |  |  |  |
| 3.13 | Совершенствование броска мяча в движении. Быстрый прорыв (2 х 1) | 1 |  |  |  |
| 3.14 | Совершенствование броска мяча в движении. Быстрый прорыв (2 х 1). Штрафные броски. | 1 |  |  |  |
| 3.15 | Контрольное упражнение: штрафные броски. Зонная защита. Игра на одно кольцо. | 1 |  | Штрафные броски. |  |
| 3.16 | Совершенствование броска мяча в движении. Зонная защита. Двухсторонняя игра. | 1 |  |  |  |
| 3.17 | Контрольное упражнение: бросок в движении. Игра на одно кольцо | 1 |  | бросок в движении. |  |
| 3.18 | Правила игры в баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 3.19 | Совершенствование передач и ведения мяча с сопротивлением. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 3.20 | Совершенствование передач и ведения мяча с сопротивлением. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 3.21 | Совершенствование броска в кольцо с сопротивлением. Игра на одно кольцо. | 1 |  |  |  |
| 3.22 | Совершенствование броска в кольцо с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. | 1 |  |  |  |
| 3.23 | Обучение нападению через заслон. Совершенствование индивидуальных действий в защите. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 3.24 | Контрольное упражнение: броска в кольцо через заслон. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  | броска в кольцо через заслон. |  |
| 3.25 | Игра по правилам мини-баскетбола. Судейство. | 1 |  |  |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.3 | Личная гигиена. Уход за кожей, волосами, ногтями. Закаливание. | 1 |  |  |  |
| **3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |
|  | Волейбол. | 20 |  |  |  |
| 3.26 | Инструктаж по технике безопасности. Комбинация из перемещений и остановок. Совершенствование верхней и нижней передачи над собой. | 1 |  |  |  |
| 3.27 | Совершенствование комбинации из перемещений и остановок. Совершенствование верхней и нижней передачи над собой. Игра. | 1 |  |  |  |
| 3.28 | Контрольное упражнение: верхняя и нижняя передачи над собой. | 1 |  | верхняя и нижняя передачи над собой |  |
| 3.29 | Совершенствование прямого нападающего удара. Прием мяча двумя руками снизу Игра. | 1 |  |  |  |
| 3.30 | Совершенствование прямого нападающего удара. Прием мяча двумя руками снизу | 1 |  |  |  |
| 3.31 | Совершенствование прямого нападающего удара. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. | 1 |  |  |  |
| 3.32 | Контрольное упражнение: прямой наподдающий удар. Учебная игра. | 1 |  | Учебная игра с заданием: прямой наподдающий удар |  |
| 3.33 | Совершенствование передач со смещением. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.34 | Совершенствование передач из различных исходных положений. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра | 1 |  |  |  |
| 3.35 | Совершенствование скидок. Совершенствование передач во встречных колонах. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 3.36 | Подача в заданную зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.37 | Совершенствование подачи в заданную зону, одиночного блокирования. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.38 | Контрольное упражнение: подача в заданную зону. Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 |  | подача в заданную зону |  |
| 3.39 | Совершенствование группового блокирования. Прием мяча от сетки. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.40 | Совершенствование приема мяча от сетки. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.41 | Правила соревнований. Жесты судьи. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 3.42 | Тактика игры в нападении. Игра по правилам. |  |  |  |  |
| 3.43 | Тактика игры в защите. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 3.44 | Контрольное упражнение: жесты судьи. Игра по правилам. | 1 |  | жесты судьи. |  |
| 3.45 | Судейство и игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.4 | Нарушение осанки. Как улучшить осанку. | 1 |  |  |  |
| **3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |
|  | Лыжная подготовка. | 20 |  |  |  |
| 3.46 | Инструктаж по технике безопасности. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 3.47 | Спуск с горы в различных стойках с поворотами. | 1 |  |  |  |
|  | Гимнастика. | 9 |  |  |  |
| 3.48 | Инструктаж по технике безопасности Повороты в движении. Совершенствование опорного прыжка. | 1 |  |  |  |
| 3.49 | Совершенствование одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 3.50 | Эстафеты на пологом склоне. | 1 |  |  |  |
| 3.51 | Гимнастика. Контрольное упражнение: опорный прыжок. Акробатика. Совершенствование кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. | 1 |  | опорный прыжок |  |
| 3.52 | Тактика прохождения различных дистанций. Совершенствование конькового хода под спуск. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 3.53 | Совершенствование спусков с поворотами. | 1 |  |  |  |
| 3.54 | Гимнастика. Акробатика. Обучение: мал.-стойке на руках с помощью; дев.-стойке на лопатках без помощи рук. | 1 |  |  |  |
| 3.55 | Совершенствование конькового хода на равнине. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 3.56 | Спуски с горы, объезжая препятствия. | 1 |  |  |  |
| 3.57 | Гимнастика. Совершенствование : мал.-стойки на руках с помощью; дев.-стойки на лопатках без помощи рук. Комбинация из 7-8 элементов. | 1 |  |  |  |
| 3.58 | Прохождение дистанции 4 км. Совершенствование конькового хода в гору. | 1 |  |  |  |
| 3.59 | Круговая эстафета с дистанцией 500 м. | 1 |  |  |  |
| 3.60 | Гимнастика. Акробатика. Совершенствование комбинации из 7-8 элементов. | 1 |  |  |  |
| 3.61 | Прохождение дистанции 3 км. Переход с одного конькового хода на другой | 1 |  |  |  |
| 3.62 | Совершенствование преодоления контруклона. | 1 |  |  |  |
| 3.63 | Гимнастика. Контрольное упражнение: акробатическая комбинация из 7-8ементов. | 1 |  | акробатическая ком-ция |  |
| 3.64 | Прохождение дистанции 5 км коньковым ходом. | 1 |  |  |  |
| 3.65 | Спуски с горы в различных стойках. | 1 |  |  |  |
| 3.66 | Гимнастика. Мал.-комбинация на гимнастической перекладине, дев.-на перевернутой скамейке. Строевые упражнения | 1 |  |  |  |
| 3.67 | Контрольное упражнение: дистанция 3 км (свободный ход) | 1 |  | дистанция 3 км |  |
| 3.68 | Спуски с горы с использованием слаломной техники. | 1 |  |  |  |
| 3.69 | Гимнастика. Совершенствование мал.-комбинации на гимнастической перекладине, дев.-на перевернутой скамейке. Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  |
| 3.70 | Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты (свободный ход 4х1 км) | 1 |  |  |  |
| 3.71 | Спуски с горы объезжая препятствия. | 1 |  |  |  |
| 3.72 | Гимнастика. Контрольное упражнение: мал.-комбинация на гимнастической перекладине, дев.-на перевернутой скамейке. | 1 |  | мал.- перек-на, дев.-скамейка |  |
| 3.73 | Прохождение дистанции 5 км. коньковым ходом. | 1 |  |  |  |
| 3.74 | Эстафеты на пологом склоне. | 1 |  |  |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.5 | Похитители здоровья.(курение, алкоголь, наркотики, венерические заболевания, анаболические препараты). | 1 |  |  |  |
| **4** | **Прикладная физическая подготовка** | 16 |  |  |  |
|  | Элементы единоборств | 7 |  |  |  |
| 4.1 | Правила самостраховки. Приемы борьбы лежа. | 1 |  |  |  |
| 4-2 | Правила борьбы стоя. Учебная схватка. | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Силовые упражнения и единоборство в парах. | 1 |  |  |  |
| 4.4 | Правила соревнований по одному из видов. Гигиена борьбы. Техника безопасности. | 1 |  |  |  |
| 4.5 | Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. | 1 |  |  |  |
| 4.7 | Судейство одного из видов единоборств. | 1 |  |  |  |
| **2** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 6 |  |  |  |
|  | Аэробика. | 6 |  |  |  |
| 2.1 | Значение и особенности воздействия на организм. | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Виды и средства аэробики. | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Составление комплексов аэробики. | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | 1 |  |  |  |
| 2.5 | Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. | 1 |  |  |  |
| 2.6 | Комбинации скоростно- силовых упражнений. | 1 |  |  |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.6 | Современное олимпийское движение. Волонтерство. Сочи 2014. | 1 |  |  |  |
|  | Легкая атлетика. | 6 |  |  |  |
| 3.75 | Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |
| 3.76 | Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Бросок набивного мяча из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |
| 2.77 | Контрольное упражнение: прыжок в высоту | 1 |  | прыжок в высоту |  |
| 3.78 | Медленный бег 10 мин. Ускорения 6 х 30 м. | 1 |  |  |  |
| 3.79 | Медленный бег 8 мин. Совершенствование эстафетного бега с передачей эстафетной палочки с этапом 200 метров. | 1 |  |  |  |
| 3.80 | Медленный бег 8 мин. Совершенствование эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. | 1 |  |  |  |
| **4** | **Прикладная физическая подготовка** |  |  |  |  |
|  | Туризм и спортивное ориентирование. | 6 |  |  |  |
| 4.8 | Инструктаж по технике безопасности. Полоса препятствий. Вязка узлов. | 1 |  |  |  |
| 4.9 | Вязка узлов. Спортивные карты. Условные знаки. Работа с компасом. | 1 |  |  |  |
| 4.10 | Движение по азимуту. Аварийные и топографические знаки. Вязка узлов. | 1 |  |  |  |
| 4.11 | Контрольное упражнение: вязка узлов. Ориентирование по выбору 12-15 КП. | 1 |  | вязка узлов |  |
| 4.12 | Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. | 1 |  |  |  |
| 4.13 | Укладка рюкзака. Сбор палатки. Виды костров. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности. | 1 |  |  |  |
|  | Плавание. | 3 |  |  |  |
| 4.14 | Правила техники безопасности. Биохимические особенности техники плавания. | 1 |  |  |  |
| 4.15 | Способы плавания ,техника выполнения. | 1 |  |  |  |
| 4.16 | Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. | 1 |  |  |  |
|  | Всего: | 108 |  |  |  |

**Поурочно-тематический план в 11 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и тем | коли- чест- во часов | В т. ч. на лабораторные практические, экскурсии, разработку проектов | Вид работы на контроль | Примечание |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** | 6 |  |  |  |
| 1.1 | Летние Олимпийские Игры. Виды спорта. Великие спортсмены России. | 1 |  |  |  |
| **3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | 77 |  |  |  |
|  | Легкая атлетика. | 11 |  |  |  |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Ускорения 5х60м. Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Ускорения 3х60м. Финиширование, эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 3.4 | Контрольное упражнение: бег 100 м. Прыжковые упражнения. | 1 |  | Бег 100м |  |
| 3.5 | Медленный бег 18 мин Совершенствование метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 3.6 | Контрольное упражнение: метания мяча на дальность. Медленный бег 20 мин | 1 |  | метание мяча на дальность |  |
| 3.7 | Медленный бег 18 мин. Метание гранаты на дальность. | 1 |  |  |  |
| 3.8 | Контрольное упражнение: бег 1км. Биохимические основы метания мяча. | 1 |  | Бег 1 км |  |
| 3.9 | Совершенствование метания гранаты на дальность. Бег с препятствиями. | 1 |  |  |  |
| 3.10 | Контрольное упражнение: метание гранаты. Совершенствование челночного бега 3х10 м. | 1 |  | метание гранаты |  |
| 3.11 | Контрольное упражнение: челночный бег 3 х 10 м. Прыжковые упражнения. | 1 |  | челночный бег 3х10 м |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.2 | Зимние Олимпийские Игры. Виды спорта. Великие спортсмены России. | 1 |  |  |  |
| **3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |
|  | Баскетбол. | 14 |  |  |  |
| 3.12 | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование передач мяча различными способами. | 1 |  |  |  |
| 313 | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.14 | Совершенствование броска в прыжке со средней дистанции. Штрафные броски. | 1 |  |  |  |
| 3.15 | Контрольное упражнение: штрафные броски. Зонная защита. Игра на одно кольцо. | 1 |  | Штрафные броски. |  |
| 3.16 | Совершенствование броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.. Двухсторонняя игра. | 1 |  |  |  |
| 3.17 | Контрольное упражнение: бросок в прыжке Игра на одно кольцо. | 1 |  | бросок в прыжке |  |
| 3.18 | Правила игры в баскетбол. Жесты судьи. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 3.19 | Совершенствование передач и ведения мяча с сопротивлением. Игра по правилам мини-баскетбола. Судейство. | 1 |  |  |  |
| 3.20 | Совершенствование передач и ведения мяча с сопротивлением. Жесты судьи. Игра по правилам мини-баскетбола. Судейство. | 1 |  |  |  |
| 3.21 | Совершенствование броска в кольцо в прыжке с дальней дистанции. Игра на одно кольцо. | 1 |  |  |  |
| 3.22 | Совершенствование броска в кольцо в прыжке с дальней дистанции. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 3.23 | Контрольное упражнение: жесты судьи. Игра по правилам. Судейство. | 1 |  | жесты судьи |  |
| 3.24 | Нападение против зонной защиты. Игра по правилам мини- баскетбола. Судейство. | 1 |  |  |  |
| 3.25 | Игра по правилам мини-баскетбола. Судейство. | 1 |  |  |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.3 | Физические качества, их характеристика, упражнения их развивающие. | 1 |  |  |  |
| 3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |
|  | Волейбол. | 20 |  |  |  |
| 3.26 | Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения. Совершенствование верхней и нижней передачи над собой. | 1 |  |  |  |
| 3.27 | Совершенствование верхней и нижней передачи над собой, верхней прямой подачи, нижнего приема мяча. Игра. | 1 |  |  |  |
| 3.28 | Контрольное упражнение: верхняя и нижняя передачи над собой. Игра около сетки. | 1 |  | верхняя и нижняя передачи над собой |  |
| 3.29 | Совершенствование подачи в заданную зону, приема подачи. Прямой нападающий удар в тройках. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 3.30 | Совершенствование прямого нападающего удара из 3-й зоны. Совершенствование подачи в заданную зону, приема подачи. | 1 |  |  |  |
| 3.31 | Контрольное упражнение: подача в заданную зону. Игра по правилам. | 1 |  | Подача в заданную зону |  |
| 3.32 | Совершенствование прямого нападающего удара из 3-й зоны. Совершенствование одиночного и группового блокирования. | 1 |  |  |  |
| 3.33 | . Совершенствование прямого нападающего удара из 2-й зоны. Совершенствование одиночного и группового блокирования. | 1 |  |  |  |
| 3.34 | Совершенствование прямого нападающего удара из 4-й зоны. Совершенствование одиночного и группового блокирования | 1 |  |  |  |
| 3.35 | Контрольное упражнение: прямой нападающий удар из 2-й, 3-й, 4-й зон. Игра по правилам. | 1 |  | прямой нападающий удар |  |
| 3.36 | Совершенствование скидок, отбивания кулаком через сетку. Совершенствование передач во встречных колонах. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 3.37 | Комбинация из освоенных элементов (подача, прием, удар, блок). Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.38 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.39 | Прием мяча от сетки. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.40 | Совершенствование приема мяча от сетки. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3.41 | Правила соревнований. Жесты судьи. Игра по правилам. Судейство. | 1 |  |  |  |
| 3.42 | Тактика игры в нападении. Игра по правилам. Судейство. | 1 |  |  |  |
| 3.43 | Тактика игры в защите. Игра по правилам. Судейство. | 1 |  |  |  |
| 3.44 | Контрольное упражнение: жесты судьи. Игра по правилам. Судейство. | 1 |  | жесты судьи. |  |
| 3.45 | Судейство и игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.4 | Зимние олимпийские виды спорта, популярные в РК. Выдающиеся спортсмены. | 1 |  |  |  |
| **3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |
|  | Лыжная подготовка. | 18 |  |  |  |
| 3.46 | Инструктаж по технике безопасности. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 3.47 | Спуск с горы в различных стойках с поворотами. | 1 |  |  |  |
|  | Гимнастика. | 8 |  |  |  |
| 3.48 | Инструктаж по технике безопасности Повороты в движении. Совершенствование опорного прыжка. Подтягивания на перекладине. | 1 |  |  |  |
| 3.49 | Совершенствование одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 3.50 | Эстафеты на пологом склоне. | 1 |  |  |  |
| 3.51 | Гимнастика. Контрольное упражнение: опорный прыжок. Акробатика. Совершенствование кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. | 1 |  | опорный прыжок |  |
| 3.52 | Тактика прохождения различных дистанций. Совершенствование конькового хода под спуск. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 3.53 | Совершенствование спусков с поворотами. | 1 |  |  |  |
| 3.54 | Гимнастика. Акробатика. Совершенствование мал.- стойки на руках с помощью; дев.- стойки на лопатках без помощи рук. | 1 |  |  |  |
| 3.55 | Совершенствование конькового хода на равнине. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 3.56 | Спуски с горы, объезжая препятствия. | 1 |  |  |  |
| 3.57 | Гимнастика. Совершенствование : мал.-стойки на руках с помощью; дев.-стойки на лопатках без помощи рук. Комбинация из 7-8 элементов. | 1 |  |  |  |
| 3.58 | Прохождение дистанции 4 км. Совершенствование конькового хода в гору. | 1 |  |  |  |
| 3.59 | Круговая эстафета с дистанцией 600 м. | 1 |  |  |  |
| 3.60 | Гимнастика. Контрольное упражнение: акробатическая комбинация из 7-8элементов. | 1 |  | акробатическая ком-ция |  |
| 3.61 | Прохождение дистанции 3 км. Переход с одного конькового хода на другой. | 1 |  |  |  |
| 3.62 | Совершенствование преодоления контруклона. | 1 |  |  |  |
| 3.63 | Гимнастика. Мал.- комбинация на гимнастической перекладине, дев.- на перевернутой скамейке. Прыжки через скалку. | 1 |  |  |  |
| 3.64 | Прохождение дистанции 5 км коньковым ходом. | 1 |  |  |  |
| 3.65 | Спуски с горы в различных стойках. | 1 |  |  |  |
| 3.66 | Гимнастика. Совершенствование мал.- комбинации на гимнастической перекладине, дев.- на перевернутой скамейке | 1 |  |  |  |
| 3.67 | Контрольное упражнение: дистанция 3 км (свободный ход) | 1 |  | дистанция 3 км |  |
| 3.68 | Спуски с горы с использованием слаломной техники. | 1 |  |  |  |
| 3.69 | Гимнастика. Контрольное упражнение: мал.- комбинация на гимнастической перекладине, дев.- на перевернутой скамейке | 1 |  | мал.- перек-на, дев.-скамейка |  |
| 3.70 | Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты (свободный ход 4х1 км) | 1 |  |  |  |
| 3.71 | Спуски с горы объезжая препятствия. | 1 |  |  |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.5 | Понятие телосложения и характеристика его основных видов. | 1 |  |  |  |
| 4 | **Прикладная физическая подготовка** | 13 |  |  |  |
|  | Элементы единоборств. | 7 |  |  |  |
| 4.1 | Правила самостраховки при падении на спину. Правила борьбы лежа. | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Правила борьбы стоя. Учебная схватка. | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |  |  |  |
| 4.4 | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. | 1 |  |  |  |
| 4.5 | Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. | 1 |  |  |  |
| 4.7 | Судейство одного из видов единоборств. | 1 |  |  |  |
| **2** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 6 |  |  |  |
|  | Аэробика. | 6 |  |  |  |
| 2.1 | Значение и особенности воздействия на организм. | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Виды и средства аэробики. | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Составление комплексов аэробики. | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | 1 |  |  |  |
| 2.5 | Музыка на занятиях и способы дозирования | 1 |  |  |  |
| 2.6 | Комбинации скоростно- силовых упражнений. | 1 |  |  |  |
| **1** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** |  |  |  |  |
| 1.6 | Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. | 1 |  |  |  |
| **3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |
|  | Легкая атлетика. | 6 |  |  |  |
| 3.72 | Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |
| 3.73 | Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Бросок набивного мяча из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |
| 3.74 | Контрольное упражнение: прыжок в высоту | 1 |  | прыжок в высоту |  |
| 3.75 | Медленный бег 10 мин. Ускорения 6 х 40 м. | 1 |  |  |  |
| 3.76 | Медленный бег 8 мин. Совершенствование эстафетного бега с передачей эстафетной палочки с этапом 400 метров. | 1 |  |  |  |
| 2.77 | Медленный бег 8 мин. Совершенствование эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. | 1 |  |  |  |
| **4** | **Прикладная физическая подготовка** |  |  |  |  |
|  | Туризм и спортивное ориентирование . | 6 |  |  |  |
| 4.8 | Инструктаж по технике безопасности. Полоса препятствий. Вязка узлов. | 1 |  |  |  |
| 4.9 | Вязка узлов. Спортивные карты. Условные знаки. Работа с компасом. | 1 |  |  |  |
| 4.10 | Движение по азимуту. Аварийные и топографические знаки. Вязка узлов. | 1 |  |  |  |
| 4.11 | Контрольное упражнение: вязка узлов. | 1 |  | вязка узлов |  |
| 4.12 | Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. | 1 |  |  |  |
| 4.13 | Ориентирование по выбору 12-15 КП. | 1 |  |  |  |
|  | Всего: | 102 |  |  |  |

чащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе. я.пе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех двигательных де