

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ШМО: <u>Янюк Н.М.</u> / _____ /</p> <p>Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ № 3»: <u>Бочкарева Е.В.</u> / _____ /</p> <p>«__» _____ 20__ г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МАОУ «СОШ № 3» <u>Шершнева В.Б.</u> / _____ /</p> <p>Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.</p>
--	---	---

Рабочие программы по Физической культуре

(10 – 11 классы)

2019 - 2020 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта среднего(полного) общего образования, примерной программы по предмету физическая культура, комплексной программы физического воспитания 1-11 классы под редакцией доктора педагогических наук В. И. Ляха, кандидата педагогических наук А. А. Зданевича. М. Просвещение, 2008г. Федеральная комплексная программа физического воспитания, разработанная В. И. Ляхом, А. А. Зданевичем входит в учебный комплект «Школа России».

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.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации ЗОЖ. Программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих *задач*:

- ✓ Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- ✓ Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- ✓ Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- ✓ Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности.
- ✓ Развитие кондиционных и координационных способностей.
- ✓ Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- ✓ Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета физическая культура на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- ✓ Определение существенных характеристик изучаемого объекта.
- ✓ Самостоятельное создание алгоритмов деятельности.
- ✓ Формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- ✓ Поиск нужной информации по заданной теме.
- ✓ Умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства.
- ✓ Владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- ✓ Понимание ценности образования как средства развития культуры личности.
- ✓ Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности.
- ✓ Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО

К выполнению нормативов Комплекса ГТО допускаются учащиеся, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами учащихся установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п /	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	1 1	11	1 1	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

Распределение учебного материала.

Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
	10	11
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Лёгкая атлетика	30	30
Гимнастика с элементами акробатики	18	18
Спортивные игры	44	44
Лыжная подготовка	12	12
Итоговый контроль	1	1

В учебно-методический комплекс входит учебник В. И. Лях, А. А. Зданевич
Физическая культура 10-11 классы. М. Просвещение, 2008г.

На изучение учебного материала по предмету физическая культура отводится 3
часа в неделю в 10 и 11 классах (102 часа в 10 классе в год и 102 часа в 11 классе в год).

Формой текущего контроля является сдача учебных нормативов. Форма
проведения промежуточной аттестации – итоговый зачёт.

2. Обязательный минимум содержания.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА 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.

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, выполняемых 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 выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне»(ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях(на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; в 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.

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; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

3. Содержание программы учебного предмета.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

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.

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

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Содействие творческому долголетию; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду, защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, составление комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные

техничко-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Совершенствование основных прикладных двигательных действий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы. Роль физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека. Основы организации двигательного режима в зависимости от самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

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

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с

усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

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

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по вертикальной лестнице; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования;

преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки: совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

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.

Плавание (на теоретическом материале): *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.* Основной целью освоения данного раздела программы является приобретение теоретических знаний об основных способах плавания.

4. Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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 само страховки;
- 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 профессии и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

5. Календарно-тематический план 10 – 11 классы.

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	
		всего	Контрольный норматив
1.	Лёгкая атлетика	30	18
2.	Гимнастика	18	7
3.	Спортивные игры	44	7
4.	Лыжная подготовка	12	4
5.	Итоговый зачёт	1	1
Итого:		105	37

6. Календарно-тематическое планирование (10 класс)

№	Тема урока.	Элементы содержания.
Легкая атлетика. 15ч.		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.
5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.
6	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.
7	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
8	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину.
9	Метание гранаты.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.
10	Метание гранаты.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. Бег 1000м.
11	Метание гранаты.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.
12	Бег по пересеченной местности.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ.

		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.
13	Бег по пересеченной местности.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Челночный бег.
14	Бег по пересеченной местности.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции
15	Бег по пересеченной местности.	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории.
Спортивные игры (Баскетбол). 10ч.		
16	Техника безопасности на уроках баскетбола.	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек.
17	Стойки и перемещения баскетболиста.	Стойки и перемещения баскетболиста. КОУ с баскетбольными мячами. Основы организации двигательного режима. Способы регулирования массы тела человека.
18	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Встречные передачи одной рукой от плеча.
19	Встречные передачи одной рукой от плеча.	Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Встречные передачи одной рукой от плеча.
20	Ведение мяча с остановкой прыжком.	Ведение мяча с разножкой правой рукой. Ловля катящегося мяча. Ведение мяча с остановкой прыжком.
21	Передачи мяча в парах двумя руками от груди.	Передачи мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча в движении.
22	Действия против игрока без мяча и с мячом.	Повороты без мяча и с мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание).
23	Передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления защитника.
24	Передачи мяча (в парах, тройках, квадрате, круге).	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника(в парах, тройках, квадрате, круге).
25	Передачи мяча (в парах, тройках, квадрате, круге).	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника(в парах, тройках, квадрате, круге).
Гимнастика. 18ч.		

26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Правила поведения на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Основные этапы развития физической культуры в России. Сохранение творческой активности и долголетия.
27	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.(т) Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
28	Висы и упоры. Лазание.	Бег 6 минут. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(т). Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
29	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. (т) Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
30	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(т). Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Тест на гибкость.
31	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (т) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
32	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (т) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
33	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (т) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
34	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (т) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
35	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (т) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
36	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем

		разгибом. (т) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
37	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.
38	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.(теория)
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.(теория)
40	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.(теория)
41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.(теория)
42	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. (теория)
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Выполнение комбинации. Кувырки, стойки на руках, упражнения на гибкость.
Спортивные игры (Баскетбол). 9 ч.		
44	Броски мяча в кольцо без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват и накрывание). Броски мяча в кольцо без сопротивления и с сопротивлением защитника.
45	Броски в кольцо с 3 точек одной рукой от плеча на точность в прыжке.	Ведение мяча правой левой рукой в движении с обводкой стоек с броском одной и двумя руками в прыжке. Броски в кольцо с 3 точек одной рукой от плеча на точность в прыжке. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.
46	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	Ведение мяча правой левой рукой в движении с обводкой стоек с броском одной и двумя руками в прыжке на результат. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Челночный бег.
47	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	Ведение мяча правой левой рукой в движении с обводкой стоек с броском одной и двумя руками в прыжке на результат. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Челночный бег.

48	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Ведение с изменением направления правой и левой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Ведение два шага бросок в кольцо.
49	Ведение два шага бросок в кольцо.	Нападение быстрым прорывом (3:2). Ведение два шага бросок в кольцо. Штрафной бросок. Передачи мяча.
50	Ведение два шага бросок в кольцо.	Нападение быстрым прорывом (3:2). Ведение два шага бросок в кольцо. Штрафной бросок. Передачи мяча.
51	Ведение 2 шага бросок в кольцо на результат правой и левой рукой.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Ведение 2 шага бросок в кольцо на результат правой и левой рукой.
52	Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.
Лыжная подготовка. 12 ч.		
53	Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных ботинок и палок.
54	Движений рук и ног в переходе через один шаг.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг.
55	Обучение спуску в стойке устойчивости.	Продолжать обучению спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Развитие общей выносливости.
56	Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг.	Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг.
57	Развитие специальной выносливости. Выдвижение ноги вперед перед преодолением встречного склона.	Развитие специальной выносливости. Учить постановке палки на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. Учить выдвижению ноги вперед перед преодолением встречного склона.
58	Оценить технику выполнения отталкивания ног в переходе через один шаг.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Учить отталкиванию ног в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения.
59	Контрольное прохождение дистанции 5 км(юноши) и 3 км(девушки)-классический ход.	Оценить технику преодоления встречного склона. Контрольное прохождение дистанции 5 км(юноши) и 3 км(девушки)-классический ход.
60	Контрольное прохождение дистанции 5 км(юноши) и 3 км(девушки)-коньковый ход.	Контрольное прохождение дистанции 5 км(юноши) и 3 км(девушки)-коньковый ход.

61	Оценить технику отталкивания рукой в переходе из наклона.	Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения. Развитие специальной выносливости.
62	Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук.	Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук.
63	Контрольное прохождение дистанции 10 км(юноши) и 5 км(девушки) без учета времени- свободный ход.	Контрольное прохождение дистанции 10 км(юноши) и 5 км(девушки) без учета времени- свободный ход.
64	Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах. Закрепления пройденного материала.
Спортивные игры (Волейбол). 16ч.		
65	Верхние и нижние передачи в парах через сетку.	Верхние и нижние передачи в парах через сетку. Игровые упражнения с набивными мячами в парах. Круговая тренировка. Двусторонняя игра.
66	Верхние и нижние передачи в парах через сетку.	Верхние и нижние передачи в парах через сетку. Игровые упражнения с набивными мячами в парах. Круговая тренировка. Двусторонняя игра.
67	Нападающий удар через сетку.	Двусторонняя игра. Нападающий удар через сетку.
68	Нападающий удар через сетку.	Двусторонняя игра. Нападающий удар через сетку.
69	Позиционное нападение с изменением позиций.	Верхние передачи над собой на результат. Верхние и нижние передачи в парах через сетку на месте и в движении. Позиционное нападение с изменением позиций.
70	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Верхние и нижние передачи в парах через сетку на месте и в движении. Нападающий удар через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.
71	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Верхние и нижние передачи в парах через сетку на месте и в движении. Нападающий удар через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.
72	Нижние передачи над собой на результат.	Верхние передачи в тройках и в кругу. Нижние передачи над собой на результат. Метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность.
73	Тактика в нападении-расстановка игроков.	Нижние передачи в тройках и кругу. Правила и организация избранной игры. Тактика в нападении-расстановка игроков. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки.
74	Тактика в нападении-расстановка игроков.	Нижние передачи в тройках и кругу. Правила и организация избранной игры. Тактика в нападении-расстановка игроков. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки.
75	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Двусторонняя игра.
76	Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча отраженного сеткой. Игровые упражнения 2:2, 3:3, 3:2, 3:1, 2:1.

77	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки-на результат.	Бег 6 минут. Игровые упражнения 2:2, 3:3, 3:2, 3:1, 2:1. Двусторонняя игра. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки-на результат.
78	Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
79	Прямой нападающий удар при	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра. Игра в нападении

	встречных передачах.	в зоне 3. Игра в защите. Прыжок в длину с места.
80	Игра по правилам волейбола.	Игра по правилам волейбола. Игра в нападении зоне 3. Игра в защите.
Легкая атлетика. 15ч.		
81	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег на результат 1000 метров. Опрос по теории.
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории.
89	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.

90	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах. Челночный бег.
91	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.
92	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
94	Метание гранаты.	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
95	Метание гранаты.	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
Спортивные игры (Футбол). 9ч.		
96	Итоговый зачёт в рамках проведения промежуточной аттестации	
97	Осваивание ударов по мячу.	Осваивание ударов по мячу: удары внутренней стороной стопы, игра по упрощенным правилам.
98	Совершенствование ударов по мячу.	Совершенствование ударов по мячу и освоение техники ведения мяча. Игра. Эстафеты.
99	Техника ведения мяча.	Совершенствование ударов по мячу и освоение техники ведения мяча. Игра. Эстафеты. Тест на гибкость.
100	Игра в футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра.
101	Освоение техники ведения мяча.	Остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, удары по воротам. Игра. Потягивание на перекладине.
102	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Освоение техники ведения мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.
103	Игра по упрощенным правилам.	Удары по воротам указанными способами на точность. Игра по упрощенным правилам.
104	Совершенствование ударов по воротам.	Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря.
105	Резерв. Совершенствование ударов по воротам.	

7. Календарно-тематическое планирование (11 класс).

№	Тема урока.	Элементы содержания.
Легкая атлетика. 15ч.		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.
5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.
6	Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.
7	Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Бег 1000м.
8	Прыжок в длину.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину.
9	Метание гранаты.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.
10	Метание гранаты.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.
11	Метание гранаты.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.

12	Бег по пересеченной местности.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Челночный бег.
13	Бег по пересеченной местности.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
14	Бег по пересеченной местности.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
15	Бег по пересеченной местности.	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории.
		Спортивные игры (Баскетбол). 10ч.
16	Техника безопасности на уроках баскетбола.	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Способы регулирования и контроля физических нагрузок, во время занятий физическими упражнениями.
17	Тестирование уровня развития двигательных способностей.	Тестирование уровня развития двигательных способностей. Развитие быстроты и рациональности выполнения двигательных действий.
18	Совершенствование бросков мяча при сопротивлении соперника.	Совершенствование бросков мяча при сопротивлении соперника. Обучение навыкам личной защиты с переключением против заслонов.
19	Воспитание игрового мышления.	Воспитание игрового мышления посредством тренировочной игры в баскетбол.
20	Комбинации против личной защиты.	Совершенствование бросков мяча в корзину, комбинации против личной защиты.
21	Игра в баскетбол.	Учебная игра.
22	Техника штрафных бросков в корзину.	Техника штрафных бросков в корзину. Развитие игрового мышления посредством учебной игры.
23	Закрепление техники добивания мяча после отскока.	Совершенствование штрафного броска с овладением мячом после его пробивания. Закрепление техники добивания мяча после отскока. Учебная игра.
24	Совершенствование техники добивания мяча.	Совершенствование техники добивания мяча. Закрепление техники расстановки при штрафом броске. Учебная игра.
25	Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового единоборства.	Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового единоборства. Совершенствование техники расстановки при спорном мяче.

Гимнастика 18 часов		
26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Правила поведения на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Основные этапы развития физической культуры в России.
27	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.(теория) Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
28	Висы и упоры. Лазание.	Бег 6 минут. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.(теория) Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
29	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. (теория) Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
30	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(теория). Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
31	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (теория) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
32	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (теория) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
33	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (теория) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
34	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (теория) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
35	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (теория) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
36	Висы и упоры. Лазание.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. (теория) Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.

37	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание на перекладине. (теория) Упражнение на гимнастической стенке и акробатическая комбинация.
38	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. (теория)
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. (теория)
40	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. (теория)
41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.(показ слайдов)
42	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.(т.) Тест на гибкость.
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Выполнение комбинации. Кувырки, упражнение на гибкость.
		Спортивные игры (Баскетбол). 9ч.
44	Техника быстрого прорыва. Т. Б. по баскетболу	Совершенствование техники быстрого прорыва.
45	Технические и тактические приемы баскетбола.	Совершенствование технических и тактических приемов по средством учебной игры. Передачи мяча.
46	Технические и тактические приемы баскетбола.	Совершенствование технических и тактических приемов по средством учебной игры. Передачи мяча.
47	Техника перемещений игрока.	Совершенствование техники перемещений (бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты) посредством игры в баскетбол.
48	Развитие быстроты и координационных способностей.	Совершенствование ловли (одной и двумя руками), передачи (одной и двумя руками), ведения мяча. Развитие быстроты и координационных способностей. Челночный бег.
49	Ведение мяча.	Совершенствование ловли (одной и двумя руками), передачи (одной и двумя руками), ведения мяча. Развитие быстроты и координационных способностей.
50	Совершенствование техники бросков.	Совершенствование техники бросков (одной и двумя руками) посредством игры в баскетбол.
51	Совершенствование техники бросков.	Совершенствование техники бросков (одной и двумя руками) посредством игры в баскетбол.

52	Игра в баскетбол.	Совершенствование техники бросков (одной и двумя руками) посредством игры в баскетбол.
Лыжи 12 часов		
53	Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных ботинок и палок.
54	Скользкий шаг.	Совершенствование равновесия на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойке. Развитие общей выносливости.
55	Развитие общей выносливости.	Совершенствование равновесия на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойке. Развитие общей выносливости.
56	Развитие скоростной выносливости. Подъем попеременным двушажным ходом.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Преодоление неровностей. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование подъема попеременным двушажным ходом, поворота переступанием после спуска. Развитие специальной выносливости.
57	Поворота переступанием. Торможение и поворот плугом.	Совершенствование подъема попеременным двушажным ходом, поворота переступанием после спуска. Развитие специальной выносливости. Совершенствование торможения и поворота плугом. Развитие специальной выносливости.
58	Закрепление попеременного четырехшажного хода.	Закрепление попеременного четырехшажного хода. Поворот махом.
59	Торможение и поворот упором.	Совершенствование одновременного бесшажного хода, одновременного двушажного хода. Торможение и поворот упором. Развитие общей выносливости.
60	Коньковый ход.	Обучить коньковому ходу. Повторное прохождение отрезков. Развитие общей выносливости.
61	Классический ход.	Прохождение 3-5км классическим ходом.
62	Закрепить коньковый ход.	Закрепить коньковый ход. Переход с одновременных ходов на коньковый.
63	Преодоление подъемов и спусков.	Совершенствование подъема скользящим шагом, елочкой, лесенкой. Спуски в разных стойках.
64	Эстафеты на лыжах.	Совершенствование лыжных ходов посредством круговой эстафеты. Развитие физических качеств.
Спортивные игры (Волейбол). 16ч.		
65	Обучение технике нападающего удара.	Обучение технике нападающего удара. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.
66	Обучение технике нападающего удара.	Обучение технике нападающего удара. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. .
67	Обучение приему мяча снизу одной	Обучение технике нападающего удара. Обучение приему мяча снизу одной рукой с

	рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. .
68	Закрепление прямого нападающего удара.	Закрепление прямого нападающего удара. Закрепление техники приема мяча снизу одной рукой с последующим и перекатом в сторону.
69	Закрепление прямого нападающего удара.	Закрепление прямого нападающего удара. Закрепление техники приема мяча снизу одной рукой с последующим и перекатом в сторону.
70	Закрепление техники приема мяча снизу одной рукой с последующим и перекатом в сторону.	Закрепление прямого нападающего удара. Закрепление техники приема мяча снизу одной рукой с последующим и перекатом в сторону. Подача мяча.
71	Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений.	Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Учебная игра.
72	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Совершенствование прямого нападающего удара, навыков верхней прямой подачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. Прыжок в длину с места.
73	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Совершенствование прямого нападающего удара, навыков верхней прямой подачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. Прыжок в длину с места.
74	Игра в волейбол.	Совершенствование прямого нападающего удара, навыков верхней прямой подачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.
75	Обучение одиночному блокированию.	Обучение одиночному блокированию, нападающему удару с переводом влево. Учебная игра.
76	Обучение одиночному блокированию.	Обучение одиночному блокированию, нападающему удару с переводом влево. Учебная игра.
77	Закрепление техники блокирования, нападающего удара и приема мяча снизу.	Бег 6 минут. Закрепление техники блокирования, нападающего удара и приема мяча снизу. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.
78	Совершенствование техники блокирования, нападающего удара и приема мяча снизу.	Совершенствование техники блокирования, нападающего удара и приема мяча снизу. Учебная игра.
79	Игра по правилам волейбола.	Совершенствование техники блокирования, нападающего удара и приема мяча снизу. Учебная игра.
	Игра по правилам волейбола.	Совершенствование техники блокирования, нападающего удара и приема мяча снизу. Учебная игра.
Легкая атлетика 15часов		

80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег 1000м.
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег на результат 2000 метров. Опрос по теории.
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории.
88	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.
89	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.
90	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.
91	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.

92	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	Метание гранаты.	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
94	Метание гранаты.	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
Итоговый зачёт в рамках проведения промежуточной аттестации		
Спортивные игры (футбол 9 часов)		
95	Освоение ударов по мячу.	Осваивание ударов по мячу: удары внутренней стороной стопы, игра по упрощенным правилам.
96	Совершенствование ударов по мячу.	Совершенствование ударов по мячу и освоение техники ведения мяча. Игра. Эстафеты. Челночный бег.
97	Техника ведения мяча. Игра в футбол.	Совершенствование ударов по мячу и освоение техники ведения мяча. Игра. Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра. Тест на гибкость.
98	Техника ведения мяча. Игра в футбол.	Совершенствование ударов по мячу и освоение техники ведения мяча. Игра. Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра. Тест на гибкость.
99	Освоение техники ведения мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, удары по воротам. Игра. Освоение техники ведения мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.
100	Игра по упрощенным правилам.	Удары по воротам указанными способами на точность. Игра по упрощенным правилам.
101	Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря.	Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря. Подтягивание на перекладине. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря.
102	Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря.	Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря. Подтягивание на перекладине. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря.
103-105	Резервные уроки	

Критерии оценивания достижений обучающихся:

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.
Низкий	«1»	У обучающегося отсутствуют знания и умения соответствующие требованиям программы

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы
Низкий	«1»	У обучающегося отсутствуют знания и умения соответствующие требованиям программы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------	-----------------------

	шкале	
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
Низкий	«1»	Движение или отдельные его элементы не выполнены

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни	Отметка по	Показатели выполнения
--------	------------	-----------------------

усвоения	пятибалльной шкале	
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся выполняет 1-2 вида самостоятельной деятельности с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Низкий	«1»	Учащийся не может выполнить самостоятельно или с помощью учителя ни один из пунктов
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	30-50 %
Низкий	«1»	0-29%

5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

низкий	«1»	Не выполнено ни одно движение
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	30-50 %
Низкий	«1»	0-29%

6. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс

		<ul style="list-style-type: none"> • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью

		<p>учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя <p>учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым
Низкий	«1»	Работа не выполнена

7. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.

Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.
Низкий	«1»	Работа не выполнена

8. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой

		физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель незначителен и имеется незначительный прирост
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
Низкий	«1»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, Не имеет подготовки(менее требований низкого уровня)
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	30-50 %
Низкий	«1»	0-29-%

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	16 17	180 и ниже 190	195- 210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16 17	1100 и ниже 1100	1300 1400 1300 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
---	---------	---	----------	---------------	-------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

8. Ресурсное обеспечение программы.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

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

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

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

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

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

1. **Авторы:** В.С.Кузнецов, Г.А Колодницкий

2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе, Москва 2002 г. **Авторы:** А.Н.Каинов

В помощь преподавателю. Организация и проведение олимпиад, «учитель» 2008г.
научно методический журнал. «Физическая культура в школе»

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

Стенка гимнастическая - 12 шт;

Козёл гимнастический – 2 шт;

Перекладина гимнастическая – 1 шт;

Канат для лазанья – 1 шт;

Мост гимнастический – 2 шт;

Скамейка гимнастическая жёсткая – 6 шт;

Коврик гимнастический – 20 шт;

Маты гимнастические – 15 шт;

Мяч малый (теннисный) – 5 шт;

Скакалка гимнастическая – 30 шт;

Палка гимнастическая – 30 шт;

Обруч гимнастический – 10 шт;

Планка для прыжков в высоту – 1 шт;

Стойки для прыжков в высоту – 2 шт;

Рулетка измерительная – 1 шт;

Щиты б\б навесные с кольцами с сеткой – 2 шт;
Мячи баскетбольные – 15 шт;
Сетка для переноса и хранения мячей – 2 шт;
Жилетки игровые с номерами – 10 шт;
Стойки волейбольные – 2 шт;
Сетка волейбольная 1 шт;
Мячи волейбольные -10 шт;
Мячи футбольные – 5 шт;
Аптечка медицинская – 1 шт;
Лёгкоатлетическая дорожка – 1;
Сектор для прыжков в длину – 1;
Игровое поле для мини-футбола – 1;
Площадка игровая волейбольная – 2;
Гимнастический городок – 1;
Лыжи, лыжные ботинки и палки – 35 ком.