

Администрация МО МР «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яснэгская средняя общеобразовательная школа»
«Яснөгса шөр школа» муниципальной велодан съёмкуд учреждение

«Согласовано»

Замдиректора по УР
С.А. Рочев

01.09.2020

«Утверждаю»
Директор С.А. Мартынов
приказ № от 01.09.2020



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
среднего общего образования
(базовый уровень)

Срок реализации: 2 года

Классы: 10 – 11 класс

Программу составил: учитель физической культуры Рожковская Екатерина
Вадимовна

п.с.т. Яснэг, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденным приказом N 413 от 17 мая 2012 г., с изменениями (приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2014г. №1645), на основе примерной образовательной программы (одобрено федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и соответствует школьному учебному плану, с учетом особенностей образовательного процесса и его обеспечения.

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение 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.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

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

Региональный компонент на уроках физической культуры входит в состав раздела «Лыжная подготовка» и включен как элемент урока, а также представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя»; «Салки по коми»).

В учебном плане на изучение физической культуры предусмотрено 204 часов; 10 класс – 102 часов (3 часа в неделю); 11 класс – 102 часа (3 часа в неделю).

В соответствии с федеральным базисным учебным планом при проведении занятий осуществляется деление класса на две группы (юноши и девушки).

При изучении физической культуры используются ведущие формы уроков - лекции, игры, зачеты. Применяются различные формы, способы проверки и оценки знаний учащихся: индивидуальный опрос, зачеты, тесты, работа со спортивным инвентарем.

Содержание учебного материала.

10 класс.

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. Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки. Индивидуально подобранные композиции. Сочетание движений рук с шагами.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Техника безопасности на уроках аэробики. Основные базовые шаги аэробики (приставной шаг, скрестный шаг, подъем колена, V-степ, кик, шаг-марш). Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц груди. Комплекс упражнений для мышц ног. Комплекс упражнений для мышц рук. Комплекс упражнений для мышц живота.

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 и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Подготовка к соревновательной деятельности;

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись-вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком). Комбинации из ранее разученных приемов. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.

Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.

Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки по коми», «Стой олень».

Передвижения на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с попеременного на одновременный ход, переход с одновременного на попеременный ход. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Прохождение дистанций на выносливость и на результат.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, передачи мяча (одной рукой от плеча, из-за головы, с отскоком об пол, во встречных колоннах, в парах на месте и в движении). Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Технические приемы, командно-тактические действия. Индивидуальная и коллективная защита. Комбинация из элементов баскетбола. Учебная игра. Правила игры, судейство. Организация и проведение соревнований.

Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование приема мяча после подачи. Технические приемы, командно-тактические действия. Учебная игра в волейбол.

Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по воротам, ведение мяча, игра головой, обыгрыш соперников, использование корпуса, финты, передачи мяча, Совершенствование технических приемов, командно-тактических действий, *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Техника безопасности на уроках единоборств. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны (захваты и освобождения от захватов, самообороны; приемы страховки и самостраховки). Полосы препятствий. Силовые упражнения. Единоборства в парах.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег на выносливость, бег с преодолением препятствий.

Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Имитационные движения для закрепления техники плавания *на груди, на спине, боку с грузом в руке*, согласование движений руками и ногами кролем на груди, поворот головы для вдоха в сторону, *умение плавать брассом.* Нырание в длину. Подводный спорт в России. *Совершенствование стилем брасс, на груди, спине, боку с грузом в руке.* Влияние плавания в бассейне на организм человека. Как правильно плавать в бассейне. Проплавание тренировочных дистанций (одним из способов плавания). Плавание на боку (без выноса руки, с движением ног, координация движений ног и верхней руки).

Содержание учебного материала

11 класс

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. Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки. Индивидуально подобранные композиции. Сочетание движений рук с шагами.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Техника безопасности на уроках аэробики. Основные базовые шаги аэробики (приставной шаг, скрестный шаг, подъем колена, V-степ, кик, шаг-марш). Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительнымотягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц груди. Комплекс упражнений для мышц ног. Комплекс упражнений для мышц рук. Комплекс упражнений для мышц живота.

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 и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись-вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком). Комбинации из ранее разученных приемов. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.

Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.

Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки по коми», «Стой олень».

Передвижения на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с попеременного на одновременный ход, переход с одновременного на попеременный ход). Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Прохождение дистанций на выносливость и на результат.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, передачи мяча (одной рукой от плеча, из-за головы, с отскоком об пол, во встречных колоннах, в парах на месте и в движении). Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Технические приемы, командно-тактические действия. Индивидуальная и коллективная защита. Комбинация из элементов баскетбола. Учебная игра. Правила игры, судейство. Организация и проведение соревнований.

Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование приема мяча после подачи. Технические приемы, командно-тактические действия. Учебная игра в волейбол.

Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по воротам, ведение мяча, игра головой, обыгрыш соперников, использование корпуса, финты, передачи мяча, Совершенствование технических приемов, командно-тактических действий, *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Техника безопасности на уроках единоборств. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны (захваты и освобождения от захватов, самообороны; приемы страховки и самостраховки). Полосы препятствий. Силовые упражнения. Единоборства в парах.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег на выносливость, бег с преодолением препятствий.

Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Имитационные движения для закрепления техники плавания *на груди, на спине, боку с грузом в руке*, согласование движений руками и ногами кролем на груди, поворот головы для вдоха в сторону, *умение плавать брассом.* Ныряние в длину. Подводный спорт в России. *Совершенствование стилем брасс, на груди, спине, боку с грузом в руке.* Влияние плавания в бассейне на организм человека. Как правильно плавать в бассейне. Проплавание тренировочных дистанций (одним из способов плавания). Плавание на боку (без выноса руки, с движением ног, координация движений ног и верхней руки)

Тематический план

10 класс (девушки)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни.	В процессе уроков учебного года.
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16
	Ритмическая гимнастика	8
	Аэробика	8
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	71
	Легкая атлетика	10
	Гимнастика	10
	Баскетбол	13
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	14
	Легкая атлетика	17

4	Прикладная физическая подготовка	12
	Кроссовая подготовка	8
	Плавание	4
	Итого:	102

10 класс (юноши)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков учебного года
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10
	Атлетическая гимнастика	10
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	69
	Легкая атлетика	10
	Футбол	11
	Баскетбол	10
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	14
	Легкая атлетика	17
4	Прикладная физическая подготовка	20
	Кроссовая подготовка	10
	Плавание	4
	Спортивные единоборства	4
	Итого:	102

Тематический план

11 класс (девушки)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков учебного года.
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16
	Ритмическая гимнастика	8
	Аэробика	8
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	71
	Легкая атлетика	27
	Гимнастика	10
	Баскетбол	10
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	14
4	Прикладная физическая подготовка	18
	Кроссовая подготовка	10
	Плавание	5
	Итого:	102

11 класс (юноши)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков учебного года.
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10
	Атлетическая гимнастика	10
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	69
	Легкая атлетика	27
	Футбол	8
	Баскетбол	10
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	14
4	Прикладная физическая подготовка	26
	Кроссовая подготовка	10
	Спортивные единоборства	8
	Плавание	5
	Итого:	102

Календарно-тематический план

10 класс (девушки)			
№ урока	Сроки (недели)	Тема урока.	Примечание (в соответствии со спецификой учебного предмета)
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика (10ч)			
1.		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.	Инструктаж по ТБ.
2.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности. Бег 60м. Игра «Салки по коми».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
3.		<i>Подготовка к ГТО. Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра «Стой олень».</i>	
4.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.</i>	Уметь бегать с максимальной скоростью.
5.		Бег 100м. Игра «Салки по – коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
6.		<i>Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.</i>	
7.		Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.	
8.		<i>Сеансы аутотренинга. Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
9.		<i>Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.</i>	
10.		<i>Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.</i>	
Прикладная физическая подготовка			
Кроссовая подготовка (5 часов)			
11.		<i>Приемы релаксации и аутотренинга. Кросс по пересеченной местности.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний

12.		Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования.	
13.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Кросс по пересеченной местности различными способами.	
14.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Бег различными способами с грузом на плечах.	
15.		Бег по возвышающейся над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Ритмическая гимнастика (8часов)			
16.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i> Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	Инструктаж по ТБ.
17.		<i>Приемы релаксации.</i> Комплекс упражнений для укрепления мышц груди.	
18.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.	
19.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	
20.		<i>Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
21.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i> Индивидуально подобранные композиции.	
22.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Сочетание движений рук с шагами.	
23.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Развитие координации.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Аэробика (8часов)			
24.		Основные шаги аэробики.	Инструктаж по ТБ.
25.		<i>Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической деятельности.</i> Основные шаги аэробики.	
26.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Основные шаги	

		аэробики.	
27.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные шаги аэробики.</i>	
28.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Основные шаги аэробики.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
29.		Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	
30.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности. Композиция силовых упражнений.</i>	
31.		Композиции скоростно-силовых упражнений.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика (10 часов)			
32		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Упражнения гимнастики.</i>	Инструктаж по ТБ.
33.		<i>Сеансы релаксации. Упражнения гимнастики.</i>	
34.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Упражнения гимнастики.</i>	
35.		<i>Сеансы аутотренинга. Упражнения гимнастики.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
36.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Упражнения акробатики.</i>	
37.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Упражнения акробатики.</i>	
38.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Упражнения акробатики.</i>	
39.		Упражнения акробатики.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
40.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Опорный прыжок.</i>	
41.		Опорный прыжок.	Обязательный минимум

			содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Баскетбол (10часов)			
42.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Ведение мяча.	Инструктаж по ТБ.
43.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Ведение мяча.	
44.		<i>Сеансы самомассажа.</i> Ведение мяча.	
45.		Ведение мяча.	
46.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности.</i> Ведение мяча.	
47.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</i> Передачи мяча.	
48.		Передачи мяча.	
49.		Передачи мяча. Учебная игра.	
50.		Передачи мяча.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
51.		Броски мяча в кольцо.	
52.		Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	
53.		Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	
54.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Броски мяча в кольцо.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Лыжная подготовка (10часов)			
55.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Одновременный бесшажный ход.	Инструктаж по ТБ.
56.		<i>Поддержание репродуктивной функции.</i> Одновременный бесшажный ход.	
57.		<i>Сеансы аутотренинга и релаксации.</i> Одновременный одношажный ход.	
58.		Подготовка к ГТО. Одновременный одношажный ход.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
59.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i> Переход с попеременного на одновременный ход.	
60.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Переход с попеременного на одновременный ход.	
61.		Переход с одновременного на попеременный ход.	

62.		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.	
63.		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.	
64.		Прохождение дистанции на результат.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Прикладная физическая подготовка			
Плавание (8 часов)			
65		<i>Баньные процедуры.</i> Плавание на груди.	Теоретический материал
66.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия.</i> Плавание на груди.	Теоретический материал
67.		Подготовка к ГТО. Плавание на спине.	Теоретический материал
68.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i> Плавание на спине.	Теоретический материал
69.		<i>Баньные процедуры. Сеансы релаксации.</i> Плавание на боку с грузом.	Теоретический материал
70.		Плавание на груди, на спине, на боку с грузом	Теоретический материал
71.		Как правильно спасать утопающего.	Теоретический материал
72.		Просмотр фильма «Спасение утопающего»	Теоретический материал
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Волейбол (14 часов)			
73.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.</i> Передачи мяча.	Инструктаж по ТБ.
74.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний.</i> Передачи мяча.	
75.		<i>Совершенствование технических приемов.</i> Передачи мяча.	
76.		<i>Командно-тактические действия.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
77.		Прямой нападающий удар.	
78.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Сеансы релаксации.</i>	
79.		Прямой нападающий удар.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
80.		<i>Сохранение творческой активности и</i>	

		<i>долголетия. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</i>	
81.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.</i>	
82.		<i>Сеансы аутотренинга. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</i>	
83.		<i>Сеансы самомассажа. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</i>	
84.		<i>Банные процедуры. Верхняя прямая подача.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
85.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	
86.		<i>Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Прикладная физическая подготовка			
Кроссовая подготовка (5 часов)			
87.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.</i>	Инструктаж по ТБ.
88.		<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	
89.		<i>Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.</i>	
90.		<i>Передвижения различными способами с грузом на плечах.</i>	
91.		<i>Передвижение по возвышающейся над землей опоре.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика (17 часов)			
92.		<i>Подготовка к ГТО. Низкий старт. Бег 60 м.</i>	Инструктаж по ТБ.
93.		<i>Сеансы самомассажа. Бег 100 м.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
94.		<i>Бег 200 м.</i>	

95.		<i>Формирование здорового образа жизни. Бег 500 м.</i>	
96.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000м.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
97.		Бег 2000 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
98.		<i>Оздоровительный ходьба и бег. Челночный бег.</i>	
99.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.</i>	
100.		Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».	
101.		<i>Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.</i>	
102.		<i>Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
103.		Метание гранаты. Игра «Стой олень».	
104.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.</i>	
105.		Метание гранаты.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
106.		<i>Гимнастика для умственной и физической деятельности. Прыжок в высоту.</i>	
107.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Прыжок в высоту.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
108.		<i>Промежуточная аттестация.</i>	

10класс (юноши)			
№ урока	Сроки (неделя)	Тема урока	Примечание (в соответствии со спецификой учебного предмета)
Спортивно - оздоровительная деятельность (105 часов).			
Легкая атлетика (10 часов)			
1.		<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Низкий старт.	Инструктаж по ТБ.
2.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности.</i> Бег 60м. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
3.		<i>Подготовка к ГТО. Приемы самомассажа.</i> Высокий старт. Игра «Стой олень».	
4.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</i> Бег на средние дистанции.	
5.		Бег 100м. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
6.		<i>Профилактика вредных привычек.</i> Прыжок в длину.	
7.		<i>Поддержание репродуктивной функции.</i> Бег на длинные дистанции.	
8.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Прыжок в длину. Игра « Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
9.		<i>Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности.</i> Метание гранаты.	
10.		<i>Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности.</i> Челночный бег.	
Прикладная физическая подготовка			
Кроссовая подготовка (5 часов)			
11.		Кросс по пересеченной местности.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
12.		Бег по пересеченной местности с	

		элементами ориентирования.	
13.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Кросс по пересеченной местности различными способами.	
14.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Бег различными способами с грузом на плечах.	
15.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Бег по возвышающейся над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Спортивно - оздоровительная деятельность			
Футбол и мини-футбол (8 часов)			
16.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i> Ведение мяча.	Инструктаж по ТБ.
17.		Ведение мяча.	
18.		<i>Приемы релаксации.</i> Игра головой.	
19.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Обыгрыш соперников.	
20.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Использование корпуса во время игры.	
21.		<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Финты.	
22.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Передачи мяча.	
23.		Передачи мяча	
24.		Совершенствование тактических приемов.	
25.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Командно-тактические действия.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
26.		Командно-тактические действия.	
Прикладная физическая подготовка			
Спортивные единоборства (8 часов)			
27.		<i>Профилактика вредных привычек.</i> Захваты и освобождение от захватов.	Инструктаж по ТБ.
28.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Приемы защиты.	
29.		<i>Профилактика вредных привычек.</i> Техничко-тактические действия самообороны.	
30.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</i> Полосы препятствий.	

31.		<i>Сеансы аутотренинга. Приемы страховки и самостраховки.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
32.		Технико-тактические действия самообороны.	
33.		Сеансы аутотренинга. Силовые упражнения.	
34		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Единоборства в парах.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Атлетическая гимнастика (10 часов)			
35.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания. Комплекс упражнений для мышц спины.</i>	Инструктаж по ТБ.
36.		<i>Формирование здорового образа жизни. Комплекс упражнений для мышц спины.</i>	
37.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Комплекс упражнений для мышц груди.</i>	
38.		<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплекс упражнений для мышц груди.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
39.		<i>Оздоровительная ходьба и бег. Комплекс упражнений для мышц ног.</i>	
40.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений для мышц ног.</i>	
41.		Комплекс упражнений для мышц ног.	
42.		Комплекс упражнений для мышц рук.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
43.		Комплекс упражнений для мышц рук.	
44.		Комплекс упражнений для мышц рук.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Баскетбол (14часов)			
45.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
46.		Ведение мяча.	
47.		<i>Сеансы самомассажа. Ведение мяча.</i>	

48.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча.</i>	
49.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Передачи мяча.</i>	
50.		<i>Сеансы релаксации. Передачи мяча.</i>	
51.		<i>Профилактика вредных привычек. Передачи мяча.</i>	
52.		Броски мяча в кольцо.	
53.		Броски мяча в кольцо.	
54.		<i>Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.</i>	
Лыжная подготовка (10 часов)			
55.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход.</i>	
56.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Одновременный бесшажный ход.</i>	
57.		<i>Сеансы аутотренинга, релаксации. Одновременный одношажный ход.</i>	
58.		Подготовка к ГТО. Одновременный одношажный ход.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
59.		Переход с попеременного на одновременный ход.	
60.		Переход с попеременного на одновременный ход.	
61.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Переход с одновременного на попеременный ход.</i>	
62.		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.	
63.		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.	
64.		Прохождение дистанции на результат.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Прикладная физическая подготовка			
Плавание (8 часов)			
65.		<i>Банные процедуры. Плавание на груди.</i>	Теоретический материал
66.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Плавание на груди.</i>	Теоретический материал
67.		Плавание на спине.	Теоретический материал

68.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Плавание на спине.</i>	Теоретический материал
69.		<i>Баннные процедуры. Сеансы релаксации. Плавание на боку с грузом.</i>	Теоретический материал
70.		Плавание на груди, на спине, на боку с грузом	Теоретический материал
71.		Как правильно спасать утопающего.	Теоретический материал
72.		Просмотр фильма «Спасение утопающего»	Теоретический материал
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Волейбол (14 часов)			
73.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
74.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.</i>	
75.		<i>Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.</i>	
76.		<i>Командно-тактические действия. Передачи мяча.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
77.		Прямой нападающий удар.	
78.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.</i>	
79.		<i>Гимнастика при занятиях физической деятельности. Прямой нападающий удар.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
80.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача.</i>	
81.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.</i>	
82.		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
83.		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
84.		Верхняя прямая подача.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
85.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	
86.		<i>Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	Обязательный минимум содержания образования

			осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Прикладная физическая подготовка			
Кроссовая подготовка (5 часов)			
87.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Кросс по пересеченной местности.	Инструктаж по ТБ.
88.		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	
89.		<i>Поддержание репродуктивной деятельности.</i> Передвижения различными способами.	
90.		Передвижения различными способами с грузом на плечах.	
91.		Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика (17 часов)			
92.		<i>Подготовка к ГТО.</i> Низкий старт. Бег 60м.	Инструктаж по ТБ.
93.		<i>Сеансы самомассажа.</i> Бег 100м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
94.		Бег 200м.	
95.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Бег 500м.	
96.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний.</i> Бег 1000м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
97.		Бег 2000м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
98.		<i>Оздоровительная ходьба и бег.</i> Челночный бег.	
99.		<i>Комплексы адаптивной физической культуры.</i> Эстафетный бег.	
100.		Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».	
101.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Прыжок в длину.	

102.		<i>Комплексы адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
103.		<i>Элементы релаксации. Метание гранаты.</i>	
104.		<i>Метание гранаты.</i>	
105.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Игра «Стой олень».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
106.		<i>Гимнастика для умственной и физической деятельности. Прыжок в высоту.</i>	
107.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Прыжок в высоту.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
108.		<i>Промежуточная аттестация.</i>	

**Календарно - тематический план
11 класс (девушки)**

№ урока	Сроки (недели)	Тема урока	Примечание (в соответствии со спецификой учебного предмета)
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика (13 часов)			
1.*		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.	*обозначены уроки, проведенные на 36 неделе в 10 классе.
2.*		<i>Подготовка к соревновательной деятельности. Бег 60м. Игра «Стой олень».</i>	
3.*		<i>Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра «Стой олень».</i>	
4.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.</i>	Инструктаж по ТБ. Уметь бегать с максимальной скоростью.
5.		Подготовка к ГТО. Бег 100м. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
6.		<i>Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.</i>	
7.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Прыжок в высоту.</i>	
8.		<i>Беседа о вредных привычках. Прыжок в высоту.</i>	
9.		Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
10.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.</i>	
11.		Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
12.		<i>Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.</i>	
13.		<i>Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный</i>	

		бег.	
Прикладная физическая подготовка.			
Кроссовая подготовка (5 часов)			
14.		<i>Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности.</i> Кросс по пересеченной местности.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
15.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний.</i> Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования.	
16.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Кросс по пересеченной местности различными способами.	
17.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Бег с различными способами с грузом на плечах.	
18.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Бег по возвышающей над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Ритмическая гимнастика (8 часов)			
19.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельностью.</i> Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	Инструктаж по ТБ.
20.		Комплекс упражнений для укрепления мышц груди.	
21.		Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.	
22.		Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	
23.		<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
24.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i> Индивидуально подобранные композиции.	
25.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Сочетание движений рук с шагами.	
26.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Развитие координации.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья

			и медицинских показаний.
Аэробика (8 часов)			
27.		Основные шаги аэробики.	Инструктаж по ТБ.
28.		<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической деятельности. Основные шаги аэробики.</i>	
29.		<i>Сеансы аутотренинга. Основные шаги аэробики.</i>	
30.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные шаги аэробики.</i>	
31.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Основные шаги аэробики.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
32.		Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	
33.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельности. Композиция силовых упражнений.</i>	
34.		Композиции скоростно-силовых упражнений.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика(10 часов)			
35.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Упражнения гимнастики.</i>	Инструктаж по ТБ.
36.		<i>Сеансы релаксации. Упражнения гимнастики.</i>	
37.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Упражнения гимнастики.</i>	
38.		<i>Сеансы аутотренинга. Упражнения гимнастики.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
39.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Упражнения акробатики.</i>	
40.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Упражнения акробатики.</i>	
41.		<i>Предупреждение профессиональных</i>	

		<i>заболеваний и вредных привычек.</i> Упражнения акробатики.	
42.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Упражнения акробатики.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
43.		<i>Сеансы релаксации.</i> Опорный прыжок.	
44.		<i>Сеансы самомассажа.</i> Опорный прыжок.	
Баскетбол (10 часов)			
45.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Ведение мяча.	Инструктаж по ТБ.
46.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Ведение мяча.	
47.		<i>Сеансы самомассажа.</i> Ведение мяча.	
48.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности.</i> Ведение мяча.	
49.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</i> Передачи мяча.	
50.		<i>Сеансы релаксации.</i> Передачи мяча.	
51.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Передачи мяча.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
52.		<i>Сеансы релаксации.</i> Броски мяча в кольцо.	
53.		<i>Приемы самомассажа.</i> Броски мяча в кольцо.	
54.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Броски мяча в кольцо.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Лыжная подготовка (10 часов)			
55.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Одновременный бесшажный ход.	Инструктаж по ТБ.
56.		<i>Поддержание репродуктивной функции.</i> Одновременный бесшажный ход.	
57.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Одновременный одношажный ход.	
58.		<i>Сеансы релаксации.</i> Одновременный одношажный ход.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
59.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i> Переход с	

		попеременного на одновременный ход.	
60.		<i>Формирование здорового образа жизни. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	
61.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Переход с одновременного на попеременный ход.</i>	
62.		Формирование здорового образа жизни. Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.	
63.		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.	
64.		Подготовка к ГТО. Прохождение дистанции на результат.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Прикладная физическая культура.			
Плавание (5 часов)			
65.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Плавание на груди.</i>	Теоретический материал
66.		Подготовка к ГТО. Плавание на спине.	Теоретический материал
67.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Плавание на спине.</i>	Теоретический материал
68.		<i>Банные процедуры. Сеансы релаксации. Плавание на боку с грузом.</i>	Теоретический материал
69.		Плавание на груди, на спине, на боку с грузом	Теоретический материал
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
Волейбол (14 часов).			
70.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
71.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Передачи мяча.</i>	
72.		<i>Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.</i>	
73.		<i>Командно-тактические действия. Передачи мяча.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.

74.		Прямой нападающий удар.	
75.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности.</i> Прямой нападающий удар.	
76.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности.</i> Прямой нападающий удар.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
77.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия.</i> Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
78.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний.</i> Нижняя прямая подача.	
79.		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
80.		<i>Сеансы самомассажа.</i> Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
81.		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
82.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
83.		<i>Требования безопасности.</i> Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
Прикладная физическая культура			
Кроссовая подготовка (5 часов)			
84.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Кросс по пересеченной местности.	Инструктаж по ТБ.
85.		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	
86.		<i>Поддержание репродуктивной деятельности.</i> Передвижения различными способами.	
87.		Передвижение по возвышающейся над землей опоре. Передвижения различными способами с грузом на плечах.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика (14 часов)			
88.		<i>Подготовка к ГТО.</i> Низкий старт. Бег 60 м.	Инструктаж по ТБ.
89.		<i>Сеансы самомассажа.</i> Бег 100 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья

			и медицинских показаний.
90.		Бег 200 м.	
91.		<i>Формирование здорового образа жизни. Бег 500 м.</i>	
92.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000 м.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
93.		Бег 2000 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
94.		<i>Оздоровительная ходьба и бег. Челночный бег.</i>	
95.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.</i>	
96.		Прыжок в длину. Игра «Салки по коми»	
97.		Прыжок в длину.	
98.		<i>Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
99.		Метание гранаты.	
100.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Игра «Стой олень».</i>	
101.		<i>Элементы самомассажа и релаксации. Челночный бег.</i>	
102.		Промежуточная аттестация.	

**Календарно - тематический план
11 класс (юноши)**

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Примечание
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика (13 часов)			
1.		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.	
2.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности.</i> Бег 60 м. Игра «Салки по коми».	
3.		<i>Приемы самомассажа.</i> Высокий старт.	
4.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных</i>	
			Инструктаж по ТБ

		<i>заболеваниях и вредных привычек. Бег на средние дистанции.</i>	
5.		Подготовка к ГТО. Бег 100м. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
6.		<i>Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.</i>	
7.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.</i>	
8.		<i>Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
9.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Прыжок в высоту.</i>	
10.		<i>Беседа о вредных привычках. Прыжок в высоту.</i>	
11.		<i>Прыжок в высоту. Игра « Салки по коми».</i>	
12.		<i>Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.</i>	
13.		<i>Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.</i>	
Прикладная физическая культура.			
Кроссовая подготовка (5 часов)			
14.		<i>Кросс по пересеченной местности.</i>	
15.		<i>Сеансы аутотренинга. Бег по пересеченной местности с элементами ориентирования.</i>	Инструктаж по ТБ.
16.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.</i>	
17.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Бег различными способами с грузом на плечах.</i>	
18.		<i>Бег по возвышающейся над землей опоре.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Футбол (8 часов)			
19.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельностью. Ведение мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
20.		<i>Приемы релаксации и аутотренинга. Игра головой.</i>	

21.		Обыгрыш соперников.	
22.		Использование корпуса во время игры.	
23.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Финты.	
24.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Передачи мяча.	
25.		Совершенствование тактических приемов.	
26.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Командно-тактические действия.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Прикладная физическая культура			
Спортивные единоборства (8 часов)			
27.		<i>Профилактика вредных привычек.</i> Захваты и освобождения от захватов.	Инструктаж по ТБ.
28.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Приемы защиты.	
29.		<i>Профилактика вредных привычек.</i> Техничко-тактические действия самообороны.	
30.		<i>Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.</i> Полосы препятствий.	
31.		Приемы страховки и самостраховки.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
32.		Техничко-тактические действия самообороны.	
33.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Силовые упражнения.	
34.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия.</i> Единоборства в парах.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Атлетическая гимнастика (10 часов)			
35.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</i> Комплекс упражнений для мышц спины.	Инструктаж по ТБ.
36.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Комплекс упражнений для мышц спины.	
37.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности.</i> Комплекс упражнений для мышц груди.	
38.		<i>Индивидуально-ориентированные</i>	Обязательный минимум

		<i>здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельностью.</i> Комплекс упражнений для мышц груди.	содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
39.		<i>Оздоровительная ходьба и бег.</i> Комплекс упражнений для мышц ног.	
40.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</i> Комплекс упражнений для мышц ног.	
41.		Комплекс упражнений для мышц ног.	
42.		Комплекс упражнений для мышц рук.	
43.		Комплекс упражнений для мышц рук.	
44.		Комплекс упражнений для мышц рук.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Баскетбол (10 часов)			
45.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Ведение мяча.	Инструктаж по ТБ.
46.		Ведение мяча. Учебная игра.	
47.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Ведение мяча.	
48.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности.</i> Ведение мяча.	
49.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.</i> Передачи мяча.	
50.		Передачи мяча. Учебная игра.	
51.		<i>Профилактика вредных привычек.</i> Передачи мяча.	
52.		Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	
53.		Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	
54.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Броски мяча в кольцо.	
Лыжная подготовка (10 часов)			
55.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Одновременный бесшажный ход.	Инструктаж по ТБ.
56.		<i>Поддержание репродуктивной функции.</i> Одновременный бесшажный ход	
57.		<i>Сеансы релаксации и аутотренинга.</i> Одновременный одношажный ход.	
58.		Одновременный одношажный ход.	
59.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i> Переход с попеременного на одновременный ход.	
60.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Переход с попеременного на одновременный ход.	

61.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Переход с одновременного на попеременный ход.</i>	
62.		Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	
63.		Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	
64.		Подготовка к ГТО. Прохождение дистанции на результат.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Прикладная физическая подготовка			
Плавание (5 часов)			
65.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Плавание на груди.</i>	Теоретический материал
66.		Подготовка к ГТО. Плавание на спине.	Теоретический материал
67.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Плавание на спине.</i>	Теоретический материал
68.		<i>Банные процедуры. Сеансы релаксации. Плавание на боку с грузом.</i>	Теоретический материал
69.		Плавание на груди, на спине, на боку с грузом	Теоретический материал
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
Волейбол (14 часов)			
70.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.</i>	Инструктаж по ТБ
71.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.</i>	
72.		<i>Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.</i>	
73.		<i>Командно-тактические действия. Передачи мяча.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
74.		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
75.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.</i>	
76.		<i>Гимнастика при занятиях физической</i>	Обязательный минимум

		<i>деятельностью.</i> Прямой нападающий удар.	содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
77.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия.</i> Нижняя прямая подача.	
78.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний.</i> Нижняя прямая подача.	
79.		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
80.		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
81.		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
82.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
887.		<i>Требования безопасности.</i> Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Прикладная физическая подготовка			
Кроссовая подготовка (5 часов)			
84.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Кросс по пересеченной местности.	Инструктаж по ТБ.
85.		<i>Сеансы релаксации.</i> Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	
86.		<i>Поддержание репродуктивной деятельности.</i> Передвижения различными способами.	
87.		Передвижения различными способами с грузом на плечах.	
88.		Передвижения по возвышающейся над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика (14 часов)			
89.		<i>Подготовка к ГТО.</i> Низкий старт. Бег 60 м.	Инструктаж по ТБ.
90.		Бег 100 м.	
91.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Бег 500 м.	
92.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний.</i> Бег 1000 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских

			показаний.
93.		Бег 2000 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
94.		<i>Комплексы адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.</i>	
95.		<i>Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».</i>	
96.		<i>Комплексы адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.</i>	
97.		<i>Элементы релаксации. Метание гранаты.</i>	
98.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Метание гранаты.</i>	
99.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельности. Метание набивного мяча.</i>	
100.		<i>Сеансы самомассажа. Челночный бег.</i>	
101.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Челночный бег.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
102.		Промежуточная аттестация.	

**Перечень обязательных показателей физической подготовки
10 класс**

Физические упражнения	Оценки (юн)			Оценки (дев)		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5.1	4.6	4.5	5.8	5.2	5.1
Бег 100м с высокого старта с опорой на руку, сек.	15.0	14.5	14.2	17.0	16.5	16.0
Челночный бег 4 по 10 м	10.8	10.5	10.4	11.6	11.2	11.1
Прыжок в длину с места, см	195	205	215	180	195	205
Метание набивного мяча 1 кг	690	765	770	480	555	560
Подтягивание	8	11	12	11	15	16
Отжимания	19	25	26	7	13	14
Лыжные гонки 5 км; 3 км.						
Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 1 мин	40	45	46	27	34	35
Наклон туловища вперед (см)	8	12	13	12	15	16
Бег 2000м, мин-д;3000м-юн	16.30	15.00	13.00	12.2	11.30	10.0
Метание малого мяча на дальность (м)	26	32	38	12	18	25
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	130	135	105	115	120
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	110	120	135	115	125	140
Прыжки в длину с разбега (см)	370	420	460	310	340	380

11 класс

Физические упражнения	Оценки (юн)			Оценки (дев)		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5.2	4.7	4.6	5.5	5.3	5.1
Бег 100м с высокого старта с опорой на руку, сек.	15.5	14.9	14.5	17.8	17.0	16.5
Челночный бег 4 по 10 м	11.0	10.7	10.6	11.6	11.5	11.1
Бег на выносливость(мин)	16	20	21	11	15	16
Прыжок в длину с места, см	195	205	215	180	190	200
Метание набивного мяча 1 кг	570	650	655	470	525	530
Подтягивание	8	10	11	11	14	15
Отжимание	20	25	27	7	13	14
Лыжные гонки 5 км; 3 км.						
Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 1 мин	39	44	45	27	34	35
Наклон туловища вперед (см)	7	10	11	11	14	15
Бег 2000м, мин; 3000м	17.0	16.0	15.0	12.4	11.4	10.1
Метание малого мяча на дальность (м)	25	30	35	20	25	30
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	125	135	105	115	120
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	100	115	130	100	120	135
Прыжки в длину с разбега (см)	340	400	440	300	340	360

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся к различным формам контроля

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащихся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

Отметка «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы 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 (умениями и навыками):

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

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

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

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

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую или ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

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

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимая во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показательной выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше. При оценке прироста на отметку «5», «4»,

«3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащемуся высокой отметки. Итоговая отметка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют 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 видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела

«Основы знаний», умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Требования к уровню подготовки выпускников

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.

Учебно – методические, информационно-методические и материально-технические средства обучения.

Литература для учителя:

Физическая культура 10-11 классы: учеб.для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2013. -237с.

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П.Матвеева) / А.Н.Каинов – Волгоград: ВГАФК 2003.-68с.

Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: Программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича / А.Н.Каинов, Н.В.Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.-52с.

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич // Физическая культура в школе.-2004.-№ 1-8.

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И.Погадаев; под редакцией Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с.

Настольная книга учителя физической культуры: справ.-методич.пособие / сост. Б.И.Мишин.

– М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526с.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под редакцией В.И.Ляха, Г.К.Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112с.

Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 171с.

Литература для учащихся:

Физическая культура 10-11 классы: учеб.для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2013. -237с.

Материально-техническая база

4-х секционные тренажеры для спины и плечевого пояса-2штуки

Баскетбольная стойка с турником и элементами шведской стенки-1штука

Беговая дорожка-1штука

Беговая дорожка механическая-1штука

Велотренажер-1штука

Детский спортивный комплекс-2штуки

Набор для физкультуры-2штуки

Перекладина пристенная тренировочная-1штука

Стойка волейбольная профессиональная-1штука

Силовая станция-2штуки

Стойки волейбольные пристенные-1комплект

Тренажер для мышц живота и спины-2штуки

Щит баскетбольный тренировочный-4 штуки

Эллипсоид-1штука

Манишка футбольная-10штук

Футболка с нанесением изображения-10штук

Антенна для волейбола-1комплект

Бинт боксерский-4штуки

Ворота хоккейные-2штуки
Обручи малые- 10штук
Обручи большие- 10штук
Скакалки-30 штук
Мячи набивные-6штук
Спальный мешок-3штуки
Палатка-5штук
Сетка баскетбольная-2штуки
Табло-1штука
Турник в дверной проем-3штуки
Тренажер «Наклонная гимнастическая скамья»-2штуки
Фал-3штуки
Шагомер-1штука
Шахматы-6штук
Штанга-1штука
Мячи баскетбольные-30 штук
Мячи волейбольные-30 штук
Мячи для метания-10 штук
Лыжи- 25 пар
Палки лыжные-25 пар
Сетка волейбольная- 1штука
Козел гимнастический-2 штуки
Гимнастические маты-15 штук
Ворота футбольные-2 пары
Канат гимнастический-2 штуки
Гантели -74штуки
Координационные дорожки-2штуки
Лото-2штуки
Мегафон-1штука
Мешок для прыжков-4штуки
Палки гимнастические-30 штук
Скамейки гимнастические-8 штук

Мост гимнастический-2штуки Брусья гимнастические-1 комплект
Стойки для прыжков в высоту с планками-2 пары Бревно гимнастическое-1 штука
Брусья разновысотные-1 комплект Стенки шведские-6 штук
Стол теннисный-1 штука Ракетки теннисные-4 пары Мячи теннисные-5 штук