

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР
Б.Э. Демек
Протокол № 1
« 30 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
И.о. директора МБОУ СОШ
с. Кок-Хаак Каа-Хемского
района Республики Тыва
С.Б. Тонмалаар
Приказ № 1
от « 01 » 09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

уровень образования
среднее (полное) общее,

11 класс

Рабочая программа составлена на основе примерной программы в соответствии с примерной программой и на основе авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» соответствующей ФГОС ООО, ФГОС С(П)ОО и утверждена в соответствии с Положением о рабочей программе

Сроки реализации программы: 1 год

Составитель(и):
Дапы Тимур Владимирович
учитель физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 11 класса

1. Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		11
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Волейбол	15
2.2	Баскетбол	6
2.3	Лёгкая атлетика	3
2.4	Лыжная подготовка	3
	Итого:	102

1.2.Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном

развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

2.1 Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной

(физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
-

4.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные

на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.3 Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 10-11 классы», под общ. Ред. В.И.Ляха (М.: Просвещение, 2006).

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уроку	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Лёгкая атлетика							
Спринтерский бег (5 ч.) 1	Изучение нового материала	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.)	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
2	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
3	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Прыжки в длину с места		
4	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
5	Контрольный	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	«5» - 13,5-17,0 «4»- 14,0-17,5 «3»- 14,3-18,0	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Прыжок в	Изучение нового	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину	Уметь выполнять	текущий	Прыжки через		

<i>длину (3 ч.)</i> 6	материала	способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.	прыжок в длину с разбега		скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
7	Комплексный	О9РУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3x10м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
8	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	«5» - 450см.-400 «4»- 420см-370. «3»-410см.-340	Прыжки в длину с места		
<i>Метание гранаты (3 ч.)</i> 9	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
10	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
11	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 32м-22м «4»- 28м-18м «3»-26м-14м	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
<i>Бег на длинные дистанции</i> 12	Комплексный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		

Баскетбол (15 ч.) 13	Комбинированный	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий	Прыжки в длину с места		
14	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
15	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
16	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
17	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки		

		мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.	технические действия		(дев.)		
18	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места		
19	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2x1x2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
20	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2x1x2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
21	Комбинированный	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2x1x2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
22	Совершенствования	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений	выполнять в игре или в игровой		Сгибание и разгибание рук в		

		и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	ситуации тактико-технические действия		упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
23	Комбинированный	ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Прыжки в длину с места		
24	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
25	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
26	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подтягивание. Сочетание	выполнять в игре или в игровой		Прыжки через скакалку на двух		

		приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	ситуации тактико-технические действия		ногах на месте за 30 сек.		
27	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	Уметь выполнять игровые приёмы		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Гимнастика с элементами акробатики <i>Акробатические упражнения</i> 28	Совершенствования	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места		
29	Совершенствования	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
30	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
31	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		

32	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юно), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Опорный прыжок 33	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места		
34	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
35	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
36	Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Выполнение комбинации на оценку.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
37	Контрольный	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок на технику	Выполнения опорного прыжка на технику	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Висы и упоры	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на	Уметь выполнять		Прыжки в длину с		

38		месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		места		
39	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
40	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
41	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
42	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		

		(юн.) Толчком ног подъём в упор на в. жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы	брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	скамейки (дев.)			
43	Совершенствования	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Прыжки в длину с места		
44	Совершенствования	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Уметь выполнять комбинацию на гимнастических снарядах	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
45	Комплексный	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.		Учёт д.з. - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Спортивные игры (волейбол) 46	Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
47	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		

48	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места		
Лыжная подготовка 49	Совершенствования	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
50	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
51	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
52	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Прыжки в длину с места		
53	комбинированный	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	Оценка техники выполнения конькового хода	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
54	Совершенствования	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь передвигаться попеременным	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги		

			четырёхшажным ходом		руки за голову		
55	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
56	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
57	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Прыжки в длину с места		
58	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
59	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	Оценка техники выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
60	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
61	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте	Уметь выполнять торможение и	текущий	Сгибание и разгибание рук в		

		махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	поворот «плугом».		упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
62	Совершенствования	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».	Прыжки в длину с места		
63	Совершенствования	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
64	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
65	Совершенствования	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
66	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев,; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
67	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев,; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Прыжки в длину с места		
68	Контрольный урок	ОРУ. Прохождение дистанции на	Уметь пройти	Прохождение	Подтягивание в		

		результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).	контрольную дистанцию на время	контрольной дистанции на время	висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
69	Комбинированный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки	Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Волейбол 70	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
71	Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
72	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки в длину с места		
73	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма,	Уметь выполнять разученные		Подтягивание в висе (юн.), в висе		

		восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	элементы игры в волейбол		лёжа (дев.)		
74	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
75	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
76	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
77	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места		
78	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
79	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
80	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в	Уметь выполнять	Учёт д.з.-	Прыжки через		

		волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	разученные элементы игры в волейбол	подъём туловища за 30 сек.	скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
81	Комбинированный	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Баскетбол 82	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки в длину с места		
83	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
84	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
85	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	Оценка техники выполнения штрафного броска	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		

86	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
87	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий	Прыжки в длину с места		
88	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
89	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
90	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
91	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		

92	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки в длину с места		
93	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	Тестирование – челночный бег 3x10м.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
Лёгкая атлетика 94	Совершенствования	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – наклон вперёд	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
95	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
96	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять эстафетный бег	Тестирование – бег 30м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
97	Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Уметь пробегать 100 на результат	Бег 100м. на результат	Прыжки в длину с места		
98	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
99	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	Тестирование – бег 6 минут	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
100	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых	Уметь выполнять метание гранаты	Метание гранаты на	Прыжки через скакалку на двух		

		способностей.		дальность с разбега на результат	ногах на месте за 30 сек.		
101	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Тестирование – подтягивание	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
102	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову - зачёт	Прыжки в длину с места		
103	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
104	Комплексный	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Уметь выполнять бег на длинные дистанции	Бег 2000м., 3000м. на результат	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
105	Комплексный	ОРУ. Игры и эстафеты. Приём упражнений домашнего задания.	Уметь выполнять домашние задания на результат	Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола – юн., от скамейки – дев.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями в летний период		

Материально-методическое обеспечение учебного предмета:

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения	Количество
1.	<p>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</p> <p>1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 класс.</p> <p>2. Рабочие программы по физической культуре. «Просвещение», 2012</p> <p>3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.</p> <p>В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>4. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</p> <p>5. Методические издания по физической культуре для учителей: журнал «Физическая культура в школе», журнал «Спорт в школе», научно-методический журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»</p>	<p align="right">1</p> <p align="right">1</p>
2.	<p>Учебно-практическое оборудование</p> <p>Стенка гимнастическая.</p> <p>Скамейка гимнастическая жесткая.</p> <p>Мячи.</p> <p>Скакалка детская.</p> <p>Мат гимнастический.</p> <p>Кегли.</p> <p>Обруч пластиковый (алюминевый) детский.</p> <p>Рулетка измерительная.</p>	<p align="right">12</p> <p align="right">8</p> <p align="right">22</p> <p align="right">30</p> <p align="right">16</p> <p align="right">10</p> <p align="right">14</p> <p align="right">2</p>

3.	Экранно-звуковые пособия Аудиозаписи	Музыкальные диски для проведения занятий под музыку и спортивных праздников
4.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения в соответствии с контрольными нормативами, утверждёнными директором школы (приложение №1).

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (приложение №2)

В школе введена система домашних заданий. Проверка домашних заданий проводится в конце каждой четверти с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения в соответствии с нормативами домашних заданий, утверждёнными директором школы (приложение №3).

Планируемые результаты обучения.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и

соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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

По основам знаний.

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

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Х I класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м.	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 2000м	-	-	-	10.00	11.30	12.20
3. Бег 3000м.	13.00	15.00	16.30	-	-	-
4. Прыжок в длину	460	420	370	380	340	310
5. Прыжок в высоту	135	130	125	120	115	105
6. Метание гранаты 500г (дев.), 700г(юн.)	38	32	26	23	18	12
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	12	10	8	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	18	15	6
9. Бег на лыжах 3 км. (девушки)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
10.Бег на лыжах 5 км. (юноши)	25.00	27.00	29.00	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300

5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Домашние задания для 11 класса

Упражнения	оценка	юноши				девушки			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
<i>Прыжки со скакалкой за 30 сек.</i>	«3»	66	68	70	72	76	78	80	82
	«4»	68	70	72	74	78	80	82	84
	«5»	70	72	74	76	80	82	84	86
<i>Подтягивание в висе (юноши)</i>	«3»	11	12	13	14	-	-	-	-
	«4»	12	13	14	15	-	-	-	-
	«5»	13	14	15	16	-	-	--	--
<i>Подтягивание в висе лёжа (девушки)</i>	«3»	-	-	-	-	11	12	13	14
	«4»	-	-	-	-	12	13	14	15
	«5»	-	-	-	-	13	14	15	16
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре (от пола - юноши, от опоры – девушки)</i>	«3»	28	30	32	34	15	16	17	18
	«4»	30	32	34	36	16	17	18	19
	«5»	32	34	36	38	17	18	19	20
<i>Прыжки в длину с места</i>	«3»	190	195	200	205	170	175	180	185
	«4»	195	200	205	210	175	180	185	190
	«5»	200	205	210	220	180	185	190	195
<i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</i>	«3»	20	22	24	26	18	20	22	24
	«4»	22	24	26	28	20	22	24	26
	«5»	24	26	28	30	22	24	26	28

Литература

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

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. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура 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. - 127 с.

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

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

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