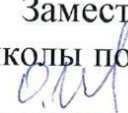


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Кузьмича Овсянникова  
села Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «28» 08 2018 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
школы по УВР  
  
Иванова О.Н.  
«28» августа 2018 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К. Овсянникова с.  
Исаклы  
  
Нестерова Е.Н.  
«29» 08 2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Физическая культура» 10-11 класс

(учебный предмет, класс)

Учебник: под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич

2018-2019 уч. год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1312 от 09.03.2004;
- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2011г.№МО-16-03(226-ТУ) «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказа министерства образования и науки Самарской области от 04.04.2005 г. №55-ОД «Об утверждении базисного учебного плана образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы общего образования»
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный МО РФ от 05.03.2004 №1089
- Примерные программы, созданные на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования в 2014 году;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования в 2016 году;
- Приказ МО и Н РФ от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- [-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;](#)
- [-Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».](#)
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 10-11 класс;
- Учебный план ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы на 2018-2019 учебный год;

**Главной целью школьного образования** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

#### **Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть – 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

*Личностная ориентация* образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

*Деятельностный подход* отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физического образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной компетентности учащихся*: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной компетенцией*: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10–11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре(10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	<b><i>Вариативная часть</i></b>	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

## Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен  
знать/понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности:

### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и 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;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

## **Содержание программного материала**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**



**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Легкая атлетика**

**10–11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

#### **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов **направлены:**

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

## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### ***ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ***

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся 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»** обучающиеся 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 обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

### ***ОЦЕНКА ТЕХНИКИ 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

**Техника владения двигательными умениями и навыками** Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

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

оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
--	--	---	--

## Владение способами

### и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально

выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Четвертная оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2018г

Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / под общ. Ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2018

### **Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
	Стандарт начального общего образования по физической культуре
	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
	Рабочая программа по физической культуре
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 10-11 класс Москва «Вако» 2010
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>
	Музыкальный центр
	Аудиозаписи
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
	Козел гимнастический
	Канат для лазанья
	Стенка гимнастическая
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
	Скакалка детская
	Мат гимнастический
	Гимнастический подкидной мостик
	Кегли
	Обруч детский
	Рулетка измерительная
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
	Лыжи детские (с креплениями и палками)
	Щит баскетбольный тренировочный
	Сетка волейбольная
	Аптечка

## Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2018/2019

**Предмет: Физическая культура 10-11 класс (юноши)**

**Общее количество часов: 102**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Программное и учебно-методическое обеспечение	Домашнее задание	Предметные результаты
1-2	Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	2	Спорт.инвентарь.	Комплекс 1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).
3-4	Низкий старт (до 40м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Спорт.инвентарь.	Комплекс 1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).
5	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	Спорт.инвентарь.	Комплекс 1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).
6-8	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.	3	Спорт.инвентарь.	Комплекс 1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых

					шагов
9-11	Метание гранаты (700гр) на дальность с 5-6 беговых шагов. . Биохимические основы метания.	3	Спорт.инвентарь и оборудование.	Комплекс1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: метать гранату на дальность с разбега.
12-21	Преодоление горизонтальных препятствий.	10	Спорт.инвентарь и оборудование.	Комплекс2	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)преодолевать препятствия.
22	Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - оказание первой помощи при занятии гимнастическими упражнениями. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - основы биомеханики гимнастических упражнений - влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.
23-28	Упражнения на перекладине. Развитие силы.	6	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - оказание первой помощи при занятии гимнастическими упражнениями. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - основы биомеханики гимнастических упражнений - влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Уметь: выполнять подъем разгибом на перекладине.
29-32	Упражнения на параллельных брусьях.	4	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - оказание первой помощи при занятии гимнастическими упражнениями. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - основы биомеханики гимнастических упражнений - влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на брусьях.
33	Лазание по канату в два приема без рук. Развитие силы.	1	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - оказание первой помощи при занятии гимнастическими упражнениями. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - основы биомеханики гимнастических упражнений - влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.



					Уметь: выполнять строевые приемы; лазать по канату в два приема без рук.
34	Выполнение комбинаций на брусьях и перекладине..	1	Спорт. инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - основы биомеханики гимнастических упражнений - влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.
35-43	Опорный прыжок через коня Акробатические комбинации.	9	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - основы биомеханики гимнастических упражнений - влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. -Технику исполнения разученных элементов. Уметь: выполнять акробатические элементы в комбинации, опорный прыжок через коня.
44-45	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	Спорт. инвентарь и оборудование	Комплекс3	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом -правила игры; - организацию и проведение соревнований. Понимать: - терминологию волейбола и баскетбола; - влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание волевых и нравственных качеств. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
46-49	Позиционное нападение. Учебная игра	4	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс 3	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом -правила игры; - организацию и проведение соревнований. Понимать: - терминологию волейбола и баскетбола; - влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимическиепроцессы,воспитание волевых и нравственных качеств. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
50-54	Нападение через третью зону. Развитие координационных способностей.	5	Спорт. инвентарь и оборудование	Комплекс 3.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом -правила игры; - организацию и проведение соревнований. Понимать:

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию волейбола и баскетбола;</li> <li>- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание волевых и нравственных качеств.</li> </ul> <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>
55-60	Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	6	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс 3.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при проведении занятий.</li> <li>- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом</li> <li>- правила игры;</li> <li>- организацию и проведение соревнований.</li> </ul> <p>Понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию волейбола и баскетбола;</li> <li>- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.</li> </ul>
61-64	Групповое блокирование. Учебная игра Развитие координационных способностей.	4	Спорт. инвентарь и оборудование	Комплекс 3.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при проведении занятий.</li> <li>- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом</li> <li>- правила игры;</li> <li>- организацию и проведение соревнований.</li> </ul> <p>Понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию волейбола и баскетбола;</li> <li>- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.</li> </ul> <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>
65-85	Инструктаж по ТБ (раздел Баскетбол). Быстрый прорыв. Зонная защита. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	21	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс 3.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при проведении занятий.</li> <li>- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом</li> <li>- правила игры;</li> <li>- организацию и проведение соревнований.</li> </ul> <p>Понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию волейбола и баскетбола;</li> <li>- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,</li> </ul> <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>
86-93	Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	8	Спорт.инвентарь и оборудование	Выполнять бег по пересеченной местности.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при проведении занятий.</li> <li>- самоконтроль при занятиях легкой атлетикой</li> <li>- правила проведения соревнований.</li> </ul> <p>Понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы биомеханики легкоатлетических упражнений</li> <li>- влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.</li> </ul> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин., преодолевать препятствия.</p>
94-96	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	3	Спорт.инвентарь и оборудование	Выполнять бег по пересеченной местности.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при проведении занятий.</li> <li>- самоконтроль при занятиях легкой атлетикой</li> <li>- правила проведения соревнований.</li> </ul> <p>Понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы биомеханики легкоатлетических упражнений</li> <li>- влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.</li> </ul>

					Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)
97-99	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Спорт. инвентарь и оборудование	Выполнять бег по пересеченной местности.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: метать гранату на дальность.
100-102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Спорт.инвентарь и оборудование	Выполнять бег по пересеченной местности.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.

## Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2018/2019

**Предмет: Физическая культура 10-11 класс (девушки)**

**Общее количество часов: 102**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Программное и учебно-методическое обеспечение	Домашнее задание	Предметные результаты
<b>Раздел Легкая атлетика 11ч</b>					
1-2	Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	2	Спорт.инвентарь.	Комплекс1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).
3-4	Низкий старт (до 40м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Спорт.инвентарь.	Комплекс 1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).
5	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	Спорт.инвентарь.	Комплекс1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).
6-8	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отгалкивание.	3	Спорт.инвентарь.	Комплекс1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений

	Биохимические основы прыжков.				- влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
9-11	Метание гранаты (700гр) на дальность с 5-6 беговых шагов. . Биохимические основы метания.	3	Спорт.инвентарь и оборудование.	Комплекс1.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: метать гранату на дальность с разбега.
<b>Раздел 2: Кроссовая подготовка - 10 ч</b>					
12-21	Преодоление горизонтальных препятствий.	10	Спорт.инвентарь и оборудование.	Комплекс2	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)преодолевать препятствия.
22	Висы и упоры.1 Инструктаж ТБ.	1	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: - Технику безопасности при проведении занятий. - Оказание первой помощи при травмах на занятии гимнастикой. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - Основы биомеханики гимнастических упражнений. - Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.  Формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
23	Висы и упоры 2	1	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ	Знать: - Технику безопасности при проведении занятий. - Оказание первой помощи при травмах на занятии гимнастикой. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - Основы биомеханики гимнастических упражнений. - Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.
24	Толчком двух ног вис углом	1	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ	Знать: - Технику безопасности при проведении занятий. - Оказание первой помощи при травмах на занятии гимнастикой. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - Основы биомеханики гимнастических упражнений. - Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

25-28	Развитие силы.	4	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: - Технику безопасности при проведении занятий. - Оказание первой помощи при травмах на занятии гимнастикой. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - Основы биомеханики гимнастических упражнений. - Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.
29-32	Равновесие на верхней жерди.	4	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: - Технику безопасности при проведении занятий. - Оказание первой помощи при травмах на занятии гимнастикой. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - Основы биомеханики гимнастических упражнений. - Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.
33	Лазание по канату в два приема.	1	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ с гантелями.	Знать: - Технику безопасности при проведении занятий. - Оказание первой помощи при травмах на занятии гимнастикой. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - Основы биомеханики гимнастических упражнений. - Влияние гимнастических упражнений на телосложение чел.
34	Комбинация на разновысотных брусьях	1	Спорт.инвентарь и оборудование	Коиплекс ОРУ	Знать: - Технику безопасности при проведении занятий. - Оказание первой помощи при травмах на занятии гимнастикой. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - Основы биомеханики гимнастических упражнений. - Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.
35-43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	9	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс ОРУ	Знать: - Технику безопасности при проведении занятий. - Оказание первой помощи при травмах на занятии гимнастикой. - самоконтроль при занятиях гимнастикой. Понимать: - Основы биомеханики гимнастических упражнений. - Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. -Технику исполнения разученных элементов.
44-45	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс3	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом -правила игры; - организацию и проведение соревнований. Понимать: - терминологию волейбола и баскетбола; - влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,

					психохимические процессы, воспитание волевых и нравственных качеств. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
46-49	Позиционное нападение. Учебная игра	4	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс 3	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом -правила игры; - организацию и проведение соревнований. Понимать: - терминологию волейбола и баскетбола; - влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание волевых и нравственных качеств. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
50-54	Нападение через третью зону. Развитие координационных способностей.	5	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс 3.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом -правила игры; - организацию и проведение соревнований. Понимать: - терминологию волейбола и баскетбола; - влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание волевых и нравственных качеств. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
55-60	Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	6	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс 3.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом -правила игры; - организацию и проведение соревнований. Понимать: - терминологию волейбола и баскетбола; - влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.
61-64	Групповое блокирование. Учебная игра Развитие координационных способностей.	4	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс 3.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом -правила игры; - организацию и проведение соревнований. Понимать: - терминологию волейбола и баскетбола; - влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
65-85	Инструктаж по ТБ (раздел Баскетбол). Быстрый прорыв. Зонная защита. Нападение через заслон.	21	Спорт.инвентарь и оборудование	Комплекс 3.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом и баскетболом -правила игры; - организацию и проведение соревнований. Понимать: - терминологию волейбола и баскетбола;

	Развитие скоростных качеств.				- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
86-93	Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	8	Спорт.инвентарь и оборудование	Выполнять бег по пересеченной местности.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать в равномерном темпе до 25 мин., преодолевать препятствия.
<b>Раздел 6: Легкая атлетика (2) - 10 ч</b>					
94-96	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	3	Спорт.инвентарь и оборудование	Выполнять бег по пересеченной местности.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)
97-99	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Спорт.инвентарь и оборудование	Выполнять бег по пересеченной местности.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: метать гранату на дальность.
100-102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Спорт.инвентарь и оборудование	Выполнять бег по пересеченной местности.	Знать: -технику безопасности при проведении занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой -правила проведения соревнований. Понимать: - основы биомеханики легкоатлетических упражнений - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.