Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 100»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

10 – 11 классы

ЗАТО г. Железногорск

I. Нормативно-правовое обеспечение

Данная рабочая программа разработана на основе документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный компонент Государственных образовательных стандартов основного общего образования (утвержден Министерством образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089) в редакции приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012)
4. Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2010 год)
5. Федеральный перечень учебников на 2014-2015 учебный год (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 31.03.2014 №253)
6. Положение «О разработке и утверждении рабочих программ отдельных учебных предметов, курсов» (утверждено приказом от 30.05.2013 № 242) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры» от 8 октября 2010 года № ИК-1494/19

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностносмысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Выпускник научится и получит возможность научиться:

- Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится и получит возможность научиться:

- Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится и получит возможность научиться:

- Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами

изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. Содержание учебного предмета
10-11 классы

Знания о физической культуре

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания.
Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.
Закрепление приёмов саморегуляции.
Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.
Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.
Закрепление приёмов самоконтроля.
Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);
Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом;
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения;
Варианты техники приёма и передачи мяча;
Варианты подачи мяча;
Варианты нападающего удара через сетку;
Варианты блокирования нападающих уда- ров (одиночное и вдвоём), страховка;
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите;
Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам;

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения;
Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Варианты остановок мяча ногой, грудью;
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом;
Действия против игрока без мяча и игро- ка с мячом (выбивание, отбор, перехват);

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Юноши и девушки.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;
Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении;
ОРУ (юноши): упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами;
ОРУ (девушки): комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами;
Висы и упоры (юноши): пройденный в предыдущих классах материал; подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад;
Висы и упоры (девушки):
Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом;
Освоение и совершенствование опорных прыжков (юноши): прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120— 125 см (11 кл.);
Освоение и совершенствование опорных прыжков (девушки): Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);
Освоение и совершенствование акробатических упражнений (ноши): длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьейлибо помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.; комбинации из ранее освоенных элементов;
Освоение и совершенствование акробатических упражнений (девушки): Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лёгкая атлетика

Юноши и девушки. Спринт. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег;
Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега;
Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега;

Юноши: метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м.; метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную; цель (2 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние;

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

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка;
Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши);
Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Плавание

Плавание изученными спортивными способами;
Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде;
Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки);
Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей.
Самоконтроль при занятиях плаванием

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.
Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.
Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.
Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.
Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.
Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).
Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.
Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.
Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.
Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).
Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы

III. Тематическое планирование

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 3 ч в неделю (всего 204ч): в 10 классе-102 ч., в 11 классе-102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	**Разделы программы**	**Рабочая программа**	
		Классы	
		10	**11**
I	**Знания о физической культуре**		
1	*История физической культуры*	В процессе урока	
2	*Физическая культура (основные понятия)*	В процессе урока	
3	*Физическая культура человека*	В процессе урока	
II	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	В процессе урока и самостоятельных занятий	
III	**Физическое совершенствование**		
1	*Физкультурно-оздоровительная деятельность*	В режиме учебного дня и учебной недели	
2	*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*	В режиме учебного дня и учебной недели	
2.1	**Гимнастика с основами акробатики**	9	10
2.2	**Легкая атлетика**	25	24
2.3	**Спортивные игры:**		
2.3.1	Баскетбол	14	15
2.3.2	Волейбол	13	10
2.3.3	Футбол	-	-
2.4	**Лыжная подготовка**	12	14
2.5	**Плавание**	29	29
Всего:		**102**	**102**

IV. Оценивание

Система оценки и контроля образовательных результатов
Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

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, 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 непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	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 нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся **умеет**: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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.

Общая 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.

Тематическое планирование		
Класс: 10А **Предмет:** физическая культура **Учитель:** Троицкая А.М., Селионов А.И.		
Количество часов	**№ урока**	**Содержание учебного предмета (раздел, тема)**
1 четверть		
Легкая атлетика – 12; **спортивные игры – 8;** **плавание - 5**	1	**Л/а.**Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70–80 м.
	2	**Л/а.** Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование.
	3	**Л/а.** Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. Техника спринтерского бега.
	4	**Л/а.** Бег 30 м, 100 м на результат (ПТ) Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. игра «Футбол»
	5	**Л/а.** Высокий старт 600-800 м. Техника бега на средние дистанции.
	6	**Л/а.** Бег 500 м. (на результат). Финиширование. Игра «Футбол»
	7	**Л/а.** Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Метание гранаты на дальность с места. Гибкость (ПТ). Игра «Регби»
	8	**Л/а.** Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Метание гранаты на дальность с разбега. Метание топора на дальность. Прыжок в длину с места (ПТ)
	9	**Л/а.** Зачет - техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.
	10	**Л/а.** Зачет - бег 1000 м на результат (ПТ) Развитие выносливости.
	11	**Л/а.** Круговая тренировка (по 2 мин) - 3 подхода: 1) броски набивного мяча, 2) специальные беговые упражнения, 3) прыжковые упражнения, бег-400 м. Игра «Футбол»
	12	**Л/а.** Круговая тренировка (по 2 мин) - 3 подхода: 1) броски набивного мяча, 2) специальные беговые упражнения, 3) прыжковые упражнения, бег-400 м. Игра «Футбол»
	13	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди», специальные подготовительные упражнения.
	14	**Б/б**. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Подтягивание, отжимание (ПТ)
	15	**Б/б.** Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.
	16	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди», согласованная работа рук и ног. Эстафеты.
	17	**Б/б.** Зачет - ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Учебная игра.
	18	**Б/б.** Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.

	19	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди», техника старта и поворота. Игры с мячом.
	20	**Б/б.** Нападение против зонной защиты. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Учебная игра. Метание тынзяней на хорей.
	21	**Б/б.** АКС (зачет) - техника передачи мяча в движении различными способами. Бросок мяча в движении после двух шагов. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите.
	22	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди». Проплывание – 400 м.
	23	**Б/б.** Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. История Олимпийских игр древности и современности. Заслуги Пьера де Кубертена.
	24	**Б/б.** Выполнение двойного шага. Индивидуальные действия в защите, нападении (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Зачет - техника броска мяча в прыжке со средних дистанций. Штрафной бросок.
	25	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди». Проплывание – 400 м.
2 четверть		
Гимнастика – 9; **плавание – 7;** **спортивные игры - 7**	26	**Гимн.** Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед, назад. Три кувырка вперед слитно. Длинный кувырок.
	27	**Гимн.** Кувырки вперед слитно. Кувырок назад через стойку на руках (юн). Кувырок назад в полу шпагат, руки в стороны (дев). Три кувырка вперед, назад слитно. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Лазанье по канату.
	28	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», согласованная работа рук и ног. Эстафеты.
	29	**Гимн.** Зачет - выполнение кувырков на технику. Из упора присев стойка на руках и голове силой.
	30	**Гимн.** Из упора присев стойка на руках и голове силой. Стойка на руках «волна». Стойка на лопатках без помощи рук, с перекатом в упор присев.
	31	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», техника старта и поворота. Игры с мячом.
	32	**Гимн.** Стойка на руках и голове силой. Стойка на руках «волна». Стойка на лопатках без помощи рук.
	33	**Гимн.** АКС (зачет) - техника выполнения акробатической комбинации.
	34	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», техника старта и поворота. Игры с мячом.
	35	**Гимн.** ТБ при выполнении опорных прыжков. Техника разбега, отталкивание от откидного мостика, постановка рук на гимнастический снаряд, приземление после отталкивания. Лазание по канату.
	36	**Гимн.** Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический снаряд в длину. Лазание по канату.
	37	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», согласованная работа рук и ног. Эстафеты.
	38	**Гимн.** Зачет - техника выполнения опорного прыжка. Зимние Олимпийские игры. Зимние виды спорта.
	39	**В/б.** Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу в парах и над собой с переменой мест.

	40	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», специальные упражнения, техника старта, поворота, финиша.
	41	**В/б.** Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передачи мяча в прыжке. Тройной прыжок.
	42	**В/б.** Прием и передача мяча в 3 зону. Передача мяча стоя спиной по направлению. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
	43	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», проплывание 400 м.
	44	**В/б.** Зачет - техника передачи мяча в игре. Верхняя прямая подача.
	45	**В/б.** Передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением, через сетку. Нападающий удар после передачи. Зачет - техника приема мяча различными способами.
	46	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», проплывание 400 м.
	47	**В/б.** Зачет - техника передачи мяча в игре. Верхняя прямая подача.
	48	**В/б.** Передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением, через сетку. Нападающий удар после передачи.
3 четверть		
Лыжи – 12; **плавание – 10;** **спортивные игры - 6**	49	**Лыжи.** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Подвижные игры народов севера.
	50	**Лыжи.** Попеременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Подвижные игры народов севера.
	51	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Специальные упражнения на суше и в воде.
	52	**Лыжи.** Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов. Попеременный четырехшажный ход.
	53	**Лыжи.** Зачет - техника передвижения попеременным четырехшажным ходом.
	54	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Специальные упражнения на суше и в воде.
	55	**Лыжи.** Движение одновременным одношажным ходом, одновременным двушажным ходом. Подвижные игры народов севера.
	56	**Лыжи.** Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход.
	57	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Техника старта, поворота, финиша.
	58	**Лыжи.** Зачет - техника передвижения одновременным одношажным ходом.
	59	**Лыжи.** Прохождение дистанции 3 км с использованием ранее изученных ходов. Коньковый ход.
	60	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Техника старта, поворота, финиша.
	61	**Лыжи.** Коньковый ход. Торможение на лыжах. Коньковый ход «горный стиль». Спуски со склонов в основной стойке, торможение. Подъём на склон скользящим шагом.
	63	**Лыжи.** Зачет - прохождение дистанции 3 км. Переход с хода на ход.
	62	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Техника старта, поворота, финиша.
	64	**Лыжи.** Коньковый ход. Торможение на лыжах. Коньковый ход «горный стиль».
	65	**Лыжи.** Спуски со склонов в основной стойке, торможение. Подъём на склон скользящим шагом.

	66	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Согласованные движения рук и ног.
	67	**В/б.** Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Подачи мяча.
	68	**В/б.** Передачи мяча у сетки и через сетку. Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Пресс (ПТ)
	69	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Согласованные движения рук и ног.
	70	**В/б.** Зачет - техника приема и передачи мяча после подачи. Прямой нападающий удар.
	71	**В/б.** Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Прыжки через нарты.
	72	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Согласованные движения рук и ног.
	73	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Согласованные движения рук и ног.
	74	**В/б.** Передачи мяча за спину. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Подтягивание, отжимание (ПТ)
	75	**В/б.** Зачет - техника выполнения подачи мяча. Прямой нападающий удар.
	76	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Согласованные движения рук и ног. Проплывание – 500 м. Спасение утопающих.
4 четверть		
Спортивные игры – 6; **легкая атлетика – 12;** **плавание - 7**	77	**Б/б**. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Подтягивание, отжимание (ПТ)
	78	**Б/б.** Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.
	79	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	80	**Б/б.** Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.
	81	**Б/б.** Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Пресс (ПТ)
	82	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	83	**Б/б.** Зачет - ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Учебная игра.
	84	**Б/б.** Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.
	85	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	86	**Л/а.** Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Высокий, низкий старт 30 м.
	87	**Л/а.** Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Высокий, низкий старт. Гибкость (ПТ)
	88	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.

	89	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП
	90	**Л/а.** Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.
	91	**Л/а.** Техника выполнения низкого старта, финиширования.
	92	**Л/а.** Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Техника выполнения низкого старта, финиширования.
	93	**Л/а.** Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Техника выполнения низкого старта, финиширования.
	94	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	95	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	96	**Л/а.** Метание гранаты. Техника бега на средние дистанции 600-800 м. Бег с палкой по пересеченной местности.
	97	**Л/а.** Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции (600-800 м.) Метание гранаты на дальность.
	98	**Л/а.** Зачет - техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания.
	99	**Л/а.** Зачет - бег на короткие дистанции 30 м, 100 м на результат (ПТ) Эстафетный бег.
	100	**Л/а.** Метание гранаты. Техника бега на средние дистанции 600-800 м. Бег с палкой по пересеченной местности.
	101	**Л/а.** Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции (600-800 м.) Метание гранаты на дальность.
	102	**Л/а.** Зачет - техника метания гранаты на дальность. Прыжок в длину с места (ПТ). Бег на средние дистанции (600-800 м.). Рекомендации на лето.

Тематическое планирование		
Класс: 11А **Предмет: физическая культура** **Учитель: Троицкая А.М., Селионов А.И.**		
Количество часов	**№ урока**	**Содержание учебного предмета (раздел, тема)**
1 четверть		
	1	**Л/а.**Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70–80 м.
	2	**Л/а.** Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование.
	3	**Л/а.** Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. Техника спринтерского бега.
	4	**Л/а.** Бег 30 м, 100 м на результат (ПТ) Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. игра «Футбол»
	5	**Л/а.** Высокий старт 600-800 м. Техника бега на средние дистанции.
	6	**Л/а.** Бег 500 м. (на результат). Финиширование. Игра «Футбол»
	7	**Л/а.** Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Метание гранаты на дальность с места. Гибкость (ПТ). Игра «Регби»

Легкая атлетика – 13, **Спортивные игры – 9,** **Плавание - 5**	8	**Л/а.** Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Метание гранаты на дальность с разбега. Метание топора на дальность. Прыжок в длину с места (ПТ)
	9	**Л/а.** Зачет - техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.
	10	**Л/а.** Зачет - бег 1000 м на результат (ПТ) Развитие выносливости.
	11	**Л/а.** Круговая тренировка (по 2 мин) - 3 подхода: 1) броски набивного мяча, 2) специальные беговые упражнения, 3) прыжковые упражнения, бег-400 м. Игра «Футбол»
	12	**Л/а.** Круговая тренировка (по 2 мин) - 3 подхода: 1) броски набивного мяча, 2) специальные беговые упражнения, 3) прыжковые упражнения, бег-400 м. Игра «Футбол»
	13	**Л/а.** Круговая тренировка (по 2 мин) - 3 подхода: 1) броски набивного мяча, 2) специальные беговые упражнения, 3) прыжковые упражнения, бег-400 м. Игра «Футбол»
	14	**Б/б**. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Подтягивание, отжимание (ПТ)
	15	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди», специальные подготовительные упражнения.
	16	**Б/б.** Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Пресс (ПТ)
	17	**Б/б.** Зачет - ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Учебная игра.
	18	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди», согласованная работа рук и ног. Эстафеты.
	19	**Б/б.** Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.
	20	**Б/б.** Нападение против зонной защиты. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Учебная игра.
	21	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди», техника старта и поворота. Игры с мячом.
	22	**Б/б.** АКС (зачет) - техника передачи мяча в движении различными способами. Бросок мяча в движении после двух шагов. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите.
	23	**Б/б.** Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. История Олимпийских игр древности и современности. Заслуги Пьера де Кубертена. Выполнение двойного шага.
	24	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди». Проплывание – 400 м.
	25	**Б/б.** Индивидуальные действия в защите, нападении (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).
	26	**Б/б.** Зачет - техника броска мяча в прыжке со средних дистанций. Штрафной бросок
	27	**Пл.** Техника плавания «Кроль на груди». Проплывание – 400 м.
2 четверть		
	28	**Гимн.** Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед, назад. Три кувырка вперед слитно. Длинный кувырок.

Гимнастика – 10, **Плавание – 7,** **Спортивные игры – 4**	29	**Гимн.** Кувырок вперед, назад. Три кувырка вперед слитно. Длинный кувырок.
	30	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине». Специальные подготовительные упражнения.
	31	**Гимн.** Кувырки вперед слитно. Кувырок назад через стойку на руках (юн). Кувырок назад в полу шпагат, руки в стороны (дев).
	32	**Гимн.** Три кувырка вперед, назад слитно. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Лазанье по канату.
	33	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», согласованная работа рук и ног. Эстафеты.
	34	**Гимн.** Зачет - выполнение кувырков на технику. Из упора присев стойка на руках и голове силой.
	35	**Гимн.** Из упора присев стойка на руках и голове силой. Стойка на руках «волна». Стойка на лопатках без помощи рук, с перекатом в упор присев.
	36	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», техника старта и поворота. Игры с мячом.
	37	**Гимн.** Стойка на руках и голове силой. Стойка на руках «волна». Стойка на лопатках без помощи рук.
	38	**Гимн.** АКС (зачет) - техника выполнения акробатической комбинации.
	39	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», техника старта и поворота. Игры с мячом.
	40	**Гимн.** ТБ при выполнении опорных прыжков. Техника разбега, отталкивание от откидного мостика, постановка рук, приземление после отталкивания. Лазание по канату.
	41	**Гимн.** Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический снаряд в длину. Лазание по канату. Зачет - техника выполнения опорного прыжка. Зимние Олимпийские игры. Зимние виды спорта.
	42	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», согласованная работа рук и ног. Эстафеты.
	43	**В/б.** Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу в парах и над собой с переменой мест.
	44	**В/б.** Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передачи мяча в прыжке. Тройной прыжок.
	45	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», специальные упражнения, техника старта, поворота, финиша.
	46	**В/б.** Прием и передача мяча в 3 зону. Передача мяча стоя спиной по направлению. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
	47	**В/б.** Зачет - техника передачи мяча в игре. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением, через сетку. Нападающий удар после передачи. Зачет - техника приема мяча различными способами.
	48	**Пл.** Техника плавания «Кроль на спине», проплывание 400 м.
3 четверть		
	49	**Лыжи.** ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.
	50	**Лыжи.** История лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход.
	51	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Спец. упражнения на суше и в воде.
	52	**Лыжи.** Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход.

Лыжи – 14, **Плавание –11,** **Спортивные игры - 6**	53	**Лыжи.** Попеременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Подвижные игры народов севера.
	54	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Спец. упражнения на суше и в воде.
	55	**Лыжи.** Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов. Попеременный четырехшажный ход.
	56	**Лыжи.** Зачет - техника передвиж. попеременным четырехшажным ходом.
	57	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Спец. упражнения на суше и в воде.
	58	**Лыжи.** Движение одновременным одношажным ходом, одновременным двушажным ходом. Подвижные игры народов севера.
	59	**Лыжи.** Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход
	60	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Техника старта, поворота, финиша.
	61	**Лыжи.** Зачет - техника передвижения одновременным одношажным ходом.
	62	**Лыжи.** Прохождение дистанции 3 км с использованием ранее изученных ходов. Коньковый ход.
	63	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Техника старта, поворота, финиша.
	64	**Лыжи.** Коньковый ход. Торможение на лыжах.
	65	**Лыжи.**Зачет - прохождение дистанции 2 км.
	66	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Техника старта, поворота, финиша.
	67	**Лыжи.**Коньковый ход «горный стиль». Спуски со склонов в основной стойке, торможение. Подъём на склон скользящим шагом.
	68	**Лыжи.**Зачет - прохождение дистанции 3 км. Переход с хода на ход.
	69	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Согласованные движения рук и ног.
	70	**В/б.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Подачи мяча. Пресс (ПТ)
	71	**В/б.** Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Подачи мяча.
	72	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Согласованные движения рук и ног.
	73	**В/б.** Зачет - техника приема и передачи мяча после подачи. Прямой нападающий удар.
	74	**В/б.** Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Игра волейбол
	75	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Проплывание – 500 м. Спасение утопающих.
	76	**В/б.** Передачи мяча за спину. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Подтягивание, отжимание (ПТ)
	77	**В/б.** Зачет - техника выполнения подачи мяча. Прямой нападающий удар.
	78	**Пл.** Техника плавания «Брасс». Проплыв. – 500 м. Спасение утопающих.
4 четверть		
	79	**Б/б**. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Подтягивание, отжимание (ПТ)

Спортивные игры – 6, **Легкая атлетика – 11,** **Плавание - 6**	80	**Б/б.** Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Подтягивание, отжимание.
	81	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	82	**Б/б.** Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.
	83	**Б/б.** Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Пресс (ПТ)
	84	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	85	**Б/б.** Зачет - ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Уч. игра.
	86	**Б/б.** Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.
	87	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	88	**Л/а.** Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Высокий, низкий старт 30 м.
	89	**Л/а.** Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Высокий, низкий старт. Гибкость (ПТ)
	90	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	91	**Л/а.** Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Техника выполнения низкого старта, финиширования.
	92	**Л/а.** Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Техника выполн. низ. старта, финиширования.
	93	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	94	**Л/а.** Зачет - техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания.
	95	**Л/а.** Зачет - бег на короткие дистанции 30 м, 100 м на результат (ПТ) Эстафетный бег.
	96	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	97	**Л/а.** Метание гранаты. Техника бега на средние дистанции 600 -800 м. Бег с палкой по перес. местности.
	98	**Л/а.** Бег на средние дистанции (600-800 м.) Метание гранаты на дальность.
	99	**Пл.** Комплексное плавание – 4х100м, игры с мячами, эстафеты, ОФП.
	100	**Л/а.** Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции (600-800 м.) Метание гранаты на дальность.
	101	**Л/а.** Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции (600-800 м.) Метание гранаты на дальность.
	102	**Л/а.** АКС (зачет) - бег на средние дистанции (600-800 м.) Зачет - техника метания гранаты на дальность. Советы на лето.