

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №77

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического
совета
Протокол №1
от «30» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем
директора по НМР
Энгель Н.И.
от «30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор ОУ
Приказ № 163 от 30.08.2023

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
11 класс

Авторы: Николаева Ирина Юрьевна
учитель физической культуры
Гунич Дмитрий Андреевич
учитель физической культуры

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год.

Санкт-Петербург
2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413;
- Примерной программы по физической культуре среднего общего образования;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и СанПиН 1.2.3685-21 организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. Постановлением Главного государственного врача России от 28.01.2021 №2.
- Приказа министерства образования и науки РФ №986 от 04.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Государственной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича.
- Образовательной программой среднего общего образования ГБОУ СОШ №77 с углубленным изучением химии;
- Положения «О разработке, утверждении и корректировке рабочих программ по учебным предметам, курсам общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школе №77 с углубленным изучением химии Петроградского района Санкт-Петербурга»;
- Программы развития ГБОУ СОШ №77 с углубленным изучением химии;
- Локальные акты: положение № 146 «Об оценивании и аттестации обучающихся на уроках физической культуры»

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2015.

Программа соответствует общему уровню развития и подготовки учащихся данного возраста.

Настоящая программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащегося целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

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 2008 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентный, личностно ориентированный подходы, которые определяют *задачи* физического воспитания учащихся 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.

Цель учителя

Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе **«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»** содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе **«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»** представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе **«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»** раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия **«Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой»** соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе **«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой»** приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе **«Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой»** дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе **«Способы физкультурно-спортивной**

деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Место предмета в учебном плане

Согласно школьному учебному плану данная программа рассчитана на изучение в 11-х классах и для её реализации отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Внеурочная деятельность по предмету проходит в форме индивидуальных занятий во время консультационных часов. Учащиеся имеют возможность совершенствовать приобретаемые, на уроках физической культуры, навыки во время занятий на базе отделения дополнительного образования и в рамках Школьной спартакиады.

Работа с одарёнными детьми, учащимися с ОВЗ:

Для тех, кто освобожден от уроков физической культуры по состоянию здоровья, или иным причинам, система оценивания ученика (цы) проводится по результатам интеллектуальной работы и подготовки: эссе, рефератов, докладов, презентации в электронной форме, а так же судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

Для одаренных детей (спортсменов):

- 1) Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование.
- 2) Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. Тематический контроль проводится по итогам изучения тем. Основные формы контроля: опрос, проверочных бесед, тестирования, зачет. Двигательные умения и навыками проверяются в рамках текущего и тематического контроля.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 классов:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16 17	5,2 и ниже	5,1- 4,8 5,0- 4,7	4,4 4,3	6,1 6,1	5,9- 5,3 5,9- 5,3	4,8 4,8

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16 17	8,2 и ниже	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 7,2	9,7 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 8,4
3	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже	195-210 205-220	230 240	160 160	170-190 170-190	210 210
4	Выносливость	6 минутный бег, м	16 17	1100 и ниже	1300-1400 1300-1400	1500 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5	9-12 9-12	15 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17	4	8-9 9-10	11	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 18

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать/понимать:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику 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.

Основное содержание

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности: предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение

положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.

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

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

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

Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой:

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности: Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

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

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; спринтерский бег; равномерный бег; эстафетный бег; кроссовый бег, челночный бег

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Зачеты: Бег на результат 30 м; Бег на результат 100 м.; Прыжок в длину с места; Метание мяча на дальность; Прыжок в длину с разбега; челночный бег 3x10 метров, прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча: метание мяча с места в неподвижную мишень; метание мяча по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность.

Знать: технику безопасности при проведении занятий, влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.

Уметь: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

Кроссовая подготовка: Развитие выносливости, бег по пересеченной местности до 30 минут, бег с преодолением препятствий.

Зачет: Бег на результат 3000 м.- мальчики. 2000м девочки

Знать: технику безопасности при проведении занятий, влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.

Уметь: в ранномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки);

Волейбол: Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу, сверху, передача мяча двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование. Тактические действия, передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам волейбола.

Зачеты: прием и передача мяча; передача мяча спиной; нижняя прямая (Д) верхняя(Ю) подача мяча в определенную зону; нападающий удар.

Знать: терминологию волейбола, техника безопасности при занятиях. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Уметь: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Баскетбол: Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча с отскоком от пола. Бросок одной рукой с места, в прыжке, штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча. Тактические действия: подстраховка, личная защита. Игра по правилам баскетбола.

Зачеты: Передвижение, остановка, стойка баскетболиста; ловля и передачи мяча; ведение мяча; 2 шага – бросок; штрафной бросок; защитные действия.

Знать: терминологию баскетбола, техника безопасности при занятиях. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

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

Зачеты: Сгибание разгибание рук в упоре лежа; подтягивания на высокой перекладине(Ю), подтягивания на низкой перекладине(Д); сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях(Ю), комбинация на гимнастическом бревне(Д); лазание по канату без помощи ног на скорость(Ю), лазанье по канату с помощью ног(Д); подъем туловища за 1 мин; длинный кувырок через препятствия, стойка на руках; кувырок назад через стойку (комбинация); прыжок ноги врозь через коня

Знать: влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Самоконтроль при занятиях.

Уметь: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (Ю), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д).Выполнять строевые приемы.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности:

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

На изучение раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» отводится время в подготовительной части урока.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега,

метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Тематика реферативных работ, презентаций для детей, имеющих длительное освобождение от занятий физической культуры:

1. Причины возникновения физического воспитания в обществе
2. Основные понятия физической культуры
3. Понятие о физической культуре и ее связь с общей культурой общества
4. Связь физической культуры с гармоничным развитием личности.
5. Оздоровительная направленность физической культуры
6. Понятие о системе физического воспитания
7. Цель и задачи физического воспитания
8. Формирование личности в процессе физического воспитания
9. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания
10. Движение, как фактор развития физических способностей
11. Физическое качество ловкость и методика ее развития
12. Физическое качество быстрота и методика ее развития
13. Физическое качество сила и методика ее развития
14. Физическое качество выносливость и методика ее развития
15. Физическое качество гибкость и методика ее развития
16. Естественные силы природы и гигиенические факторы

Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Регулятивные УУД	Информативные УУД	Познавательные УУД	Исследовательские УУД	Коммуникативные УУД	Зачеты	Планируемые результаты
Физкультурно-оздоровительная деятельность									
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока	Целеполагание, определение результатов своей деятельности.				Ориентация в среде обучения, умение владеть собой, умение слушать,		Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	В процессе урока	Целеполагание, определение результатов своей деятельности.				Ориентация в среде обучения, умение владеть собой, умение слушать,		Общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; формирование гармоничного телосложения, развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока	Целеполагание, определение результатов своей деятельности.				Ориентация в среде обучения, умение владеть собой, умение слушать,		Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Самостоятельные наблюдения за индивидуальным здоровьем, ведение дневника самоконтроля.
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой 102 часа									
4	Знания о спортивнооздоровительной деятельности	В процессе урока	Целеполагание, определение результатов своей деятельности.	поиск информации, работа с устными и письменными текстами,			Ориентация в среде обучения, умение владеть собой, умение слушать,		Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, Развитие общего представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий Понимание особенностей распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Развитие общих представлений о прикладно-ориентированной физической подготовке
5	Легкая атлетика	20ч	Целеполагание, определение результатов своей деятельности. Организация, контроль, коррекция, саморегулирование,	Работа с реальными объектами, поиск информации, работа с устными и письменными текстами,			Ориентация в среде обучения, умение владеть собой, умение слушать,	6	Совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств. Организация контроля и самоконтроля. умение самостоятельно

			прогнозирование, рефлексия						составлять комплекс упражнений, определять последовательность их выполнения и дозировку.
6	Кроссовая подготовка	16ч	Целеполагание, определение результатов своей деятельности. Организация, контроль, коррекция, саморегулирование, прогнозирование, рефлексия	Работа с реальными объектами, поиск информации, работа с устными и письменными текстами,			Ориентация в среде обучения, умение владеть собой, умение слушать,	2	Развитие выносливости, самонаблюдение и самоконтроль, измерение резервов организма и оценка результатов измерений.
7	Волейбол	28ч	Целеполагание, определение результатов своей деятельности. Организация, контроль, коррекция, саморегулирование, прогнозирование, рефлексия	Работа с реальными объектами, поиск информации, работа с устными и письменными текстами, умение пользоваться техническими средствами	Определение и решение проблем		Ориентация в среде обучения, умение владеть собой, умение работать в команде, умение слушать, умение вести переговоры и выходить из конфликтных ситуаций	4	Организовывать совместное занятие волейболом со сверстниками, осуществлять судейство. Совершенствование игровых действий и приемов, выявление и устранение ошибок, освоение тактики игры.
8	Баскетбол	20ч	Целеполагание, определение результатов своей деятельности. Организация, контроль, коррекция, саморегулирование, прогнозирование, рефлексия	Работа с реальными объектами, поиск информации, работа с устными и письменными текстами, умение пользоваться техническими средствами	Определение и решение проблем		Ориентация в среде обучения, умение владеть собой, умение работать в команде, умение слушать, умение вести переговоры и выходить из конфликтных ситуаций	5	Организовывать совместное занятие баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство. Совершенствование игровых действий и приемов, выявление и устранение ошибок, освоение тактики игры. Использование игры баскетбол в организации активного отдыха. Определение степени утомления во время игровой деятельности.
9	Гимнастика с	18ч	Целеполагание,	Работа с			Ориентация в среде	7	Знать и различать

	основами акробатики		определение результатов своей деятельности. Организация, контроль, коррекция, саморегулирование, прогнозирование, рефлексия	реальными объектами, поиск информации, работа с устными и письменными текстами,			обучения, умение владеть собой, умение слушать.		строевые команды, совершенствование строевых упражнений, развитие физических качеств, умение составлять акробатические комбинации, оказывать помощь сверстникам при освоение новых упражнений, умение анализировать технику выполнения упражнений.
10	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе урока	Организация, контроль, коррекция, саморегулирование, прогнозирование, рефлексия		Определение и решение проблем		Ориентация в среде обучения, умение владеть собой, умение слушать		Знать технологию разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планировать содержание и динамику физической нагрузки. Уметь судить простейшие спортивные соревнования
Всего		102						24	

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

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 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:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
І. 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 (без вызова из строя), тестирование.			
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
ІІ. 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.			
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	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

норматив			
III Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.			
Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	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
IV. Уровень физической подготовленности учащихся			
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	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

период времени			
V. Индивидуальный доклад			
<p>Может проводится в форме написания реферата с последующей защитой учителю или комиссии, в форме презентации, эссе и т.д.</p>			
<p>выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p>	<p>основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p>	<p>имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p>	<p>тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы</p>

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 полугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для тех, кто освобожден от уроков физической культуры по состоянию здоровья, или иным причинам, система оценивания ученика (цы) проводится по

результатам интеллектуальной работы и подготовки: эссе, рефератов, докладов, презентации в электронной форме.

Учебно-методическая и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование

№ п/п	Наименование инвентаря	Технические характеристики	Ед. измерения	Количество
1	Барьер легкоатлетический тренировочный	Регулируемая высота	шт.	5
2	Бревно гимнастическое напольное, 3м.	Массовое	шт.	1
3	Канат для лазания 6м.	Хлопчатобумажный диаметр 4 см	шт.	1
4	Канат для перетягивания 10 м.	Хлопчатобумажный, диаметр 3 см.	шт.	2
5	Козел гимнастический	Массовый	шт.	1
6	Мат гимнастический	100х200х10 см, плотность 22-25 кг/м ³ . Чехол капронвил	шт.	15
7	Мат школьный	100х200х5 см, плотность 80-90 кг/м ³ . Чехол капронвил.	шт.	25
8	Мостик гимнастический пружинный	Массовый	шт.	2
9	Брусья параллельные	На станине, переменная высота брусьев	шт.	1
10	Перекладина к шведской стенке облегченная	Металлическая. Порошковый окрас.	шт.	3
11	Скамейка гимнастическая (дерево, металл) 2,0 м.	На металлических ножках, 0,25х0,28х2,0 м	шт.	5
12	Скамейка гимнастическая (дерево, металл) 3,0 м.	На металлических ножках, 0,25х0,28х3,0 м	шт.	6
13	Стойки для прыжков в высоту(планка металлич.)	Металлическая планка	шт.	1
14	Зона приземления (комплект)	Для прыжков в высоту, 3х4х0,5м. Плотность наполнителя 22-25 кг/м ³ .	Шт.	1
15	Чехол на мат 1 *2 м.	Капронвил	шт.	6
16	Обруч пластмассовый 80 см		шт.	14
17	Обруч пластмассовый 60 см		шт.	10
18	Обруч гимнастический		шт.	8

	алюминий 900 мм			
19	Стенка гимнастическая 0,8*2,8 м.	Деревянная, массовая.	шт.	17
20	Мат-вкладыш для стенки гимнастической	Вкладывается в вертикальную гимнастическую стенку и крепится к перекладине.	шт.	14
21	Палка гимнастическая деревянная 100 см.		шт.	20
22	Палка гимнастическая, пластик 100 см.		шт.	
23	Скакалка резиновая 1.8 м.	Пластиковая ручка	шт.	12
24	Скакалка резиновая 2.8 м.	Пластиковая ручка	шт.	15
25	Гантель FULL RUBBER 0,5 кг	Цельная	шт.	7
26	Гантель FULL RUBBER. 1 кг	Цельная	шт.	8
	2 кг			8
28	Сетка баскетбольная мастерская	Диаметр нити 5 мм	шт.	
29	Стойка волейбольная массовая на стаканах без троса		шт.	1
30	Стойка волейбольная универсальная для бадминтона	Тренировочная, на стаканах, без троса (+бадминтон, теннис)	шт.	1
31	Сетка волейбольная мастерская	Диаметр нити 2,8 мм, белая, обшита с 4-х сторон	шт.	1
32	Трос с устройством натяжения (тарлеп) для сетки	Для сетки в/б, бадм., тенниса.	шт.	1
33	Ракетка для настольного тенниса ACT BR 11/2 Star		шт.	6
34	Сетка для настольного тенниса W201S (клипса)		шт.	2
35	Сетка для настольного тенниса W202S (струбцина)		шт.	2
36	Мячи DHS1 * белые 6 шт.	Упаковка	уп.	4
37	Ракетка для бадминтона STAR AS 104	Тренировочная	наб.	10
38	Волан перо (туба 6 шт.)		уп.	4
39	Стол теннисный «Валери Инструктор Роллер»	Подстолье алюминиевое, столешница изготовлена из МДФ 19 мм.	шт.	
	теннисный	стол		2

	всепогодный складной «Валери Харли»	Столешница изготовлена из пластика 6 мм		
41	Мяч для тенниса TB213 STAR	Упаковка 3 шт.	уп.	17
42	Шахматы обиходные с доской	Деревянные, в комплекте с доской	шт.	10
43	Мяч волейбольный GALA School BV5031L	Натуральная кожа	шт.	9
44	Мяч волейбольный GALA LightBV5021L	Натуральная кожа	шт.	9
45	Мяч волейбольный AST COMPETITION	Размер 5, клееный, синтетическая кожа	шт.	10
46	Мяч волейбольный MIKASA SV-2	Синтетическая кожа, вес 195-225 г, машинная сшивка, р.5	шт.	10
47	Мяч футбольный SELECT Viking IMS	Сверхпрочный матовый ПУ, р.5	шт.	4
48	Мяч футбольный AST MATCH PRO	Ламинированный износостойкий ПУ, р.5	шт.	
49	Мяч баскетбольный SPALDING TF-500№7.	Полиуретан-композит	шт.	10
50	Мяч баскетбольный TF-150 №5	Резина		15
51	Мяч баскетбольный СК700	Размер 7, композ. резина, оранжев.	шт.	15
52	Медицинбол 1,0 кг.	Искусственная кожа.	шт.	10
53	Медицинбол 2,0 кг	Искусственная кожа.	шт.	7
54	Медицинбол 3,0 кг	Искусственная кожа.	шт.	10
55	Медицинбол 5,0 кг	Искусственная кожа.	шт.	10
56	Мяч резиновый 100 мм.		шт.	20
57	Мяч резиновый 200 мм.		шт.	20
58	Мяч гимнастический 75 см		шт.	
59	Гантельный гриф с замками ф26.	вес 2 кг	шт.	6
60	Ролик для прессы	Двойной	шт.	
61	Степ-доска NOVUS	3-х уровневая, размеры: 76*28*10(15,20) см.	шт.	6
62	Гриф для штанги ф26	L 1250, 7.5 кг хром	шт.	2
63	Гриф для штанги W-образный ф26.	Изогнутый, ф26 мм 7.5 кг хром	шт.	2
64	Диск для штанги ф26 2,5	Обрезиненный, черный	шт.	4
65	Диск для штанги ф26 5 кг	Обрезиненный, черный.	шт.	4
66	Диск для штанги ф26 10 кг	Обрезиненный, черный	шт.	4
67	Штанга	WEIDERNUT, 55 кг 26-1500 хром	шт.	2
68	Палатка Atemi Taiga4	Каркасная двухслойная ,4 местная	шт.	
69	Тент групповой 2*3 м	Полиэтиленовый армированный, 2х3 м	шт.	2

70	Тент групповой 3*5 м	Полиэтиленовый армированный, 3х5 м	шт.	2
71	Коврик туристический складной 7 сложенный	пенополиэтилен с тканью 180х60х10 мм	шт.	20
72	Спальный мешок	Без капюшона, синтепон, 190х71 см	шт.	20
73	Компас КОНТАКТ2	Жидкостной	шт.	10
74	Рюкзак ЧЕГЕТ60 К+	"Полиэстер 600 D", непростокаемый	шт.	20
75	Котлы туристические 5,5		набор	2
76	Пила двуручная		шт.	1
77	Топор туристический	С облегченной ручкой НВ-040	шт.	2
78	Веревка 10 мм Кол страх-спас, стат	Диаметр 10 мм (бухта 50 м)	шт.	3
79	Карабин ИРЕМЕЛЬ	С муфтой	шт.	20
80	Спусковое устройство восьмерка классич.	Дюраль L 3000 кг	шт.	10
81	Система страховочная ВЕНТО грудная обвязка М		шт.	20
82	Система страховочная ВЕНТО поясная		шт.	20
83	Щит баскетбол тренировочный, минибаскетбол (стритбол) 1,2х1,8 с кольцом массовым, сеткой	Для спортивных площадок и залов, ламинированная фанера темного цвета, разметка светлая, с крепежом в комплекте. Навешивается на стену зала.	комп.	3
84	Щит баскетбол тренировочный минибаскетбол (стритбол) 1,2х1,8 с кольцом массовым, сеткой	Для спортивных площадок и залов, ламинированная фанера темного цвета, разметка светлая, с крепежом в комплекте. Навешивается на гимнастическую стенку с помощью крюков, расположенных на тыльной стороне щита.	комп.	2
85	Щит на ст. раме с мет. обр.(акрил) 1,8х1,05 м с кольцом массовым, сеткой	Стальная рама, металлическое обрамление, акриловое стекло, кольцо массовое усиленное, сетка массовая	комп.	1
86	Рама выноса 1,2 м.		шт.	1

Учебно-методический комплекс

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 10-11 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		

2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д

Список литературы для учителя

- 1) Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений: базовый уровень / В.И. Лях, -М.: Просвещение,2014г.
- 2) Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М. Просвещение, 2010г.
- 3) Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона / авт. Сост. М.И. Васильева и др. -2-е изд., сереотип. – Волгоград: Учитель, 2008
- 4) Физическая культура. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. Сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е Волгоград: учитель, 2013.
- 5) Физическая культура. Планирование и организация занятий: учебно-методическое пособие. В.С. Кузнецов, Г.А. Голодницкий.- М. Дрофа. 2010.
- 6) Физкультура. Поурочные планы \ авт.-сост. В.И. Виненко и др. Волгоград:Учитель 2006.
- 7) «Гимнастика в режиме школьников». Г.А.Василько.Москва; «Просвещение», 1976
- 8) «Физическая культура 5-8 кл.» Москва; «Просвещение», 1976 г.
- 9) «Учение о тренировке». Дитрих Харре. Москва; «Физкультура и спорт», 1981 г.
- 10) «Освоение общей и спортивной гигиены». Москва; «Физкультура и спорт», 1972

Список литературы для ученика

- 1) Основы теории физической культуры 10-11 классы: Учебное пособие
Издательство; Владос, 2006 г.
- 2) Готовые экзаменационные ответы. Физическая культура. 11 класс
Александрова Г.В. Издательство: Тригон, 2011г.
- 3) Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников
Мальцев Александр Издательство: Феникс. 2012г.
- 4) Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений: базовый уровень / В.И. Лях, -М.: Просвещение,2014г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре за 11 класс

№	Тема уроков с указанием типа урока	Содержание урока	Формы контроля	Планируемые результаты	Сроки		
					11 А класс	11Б класс	11В класс
Основы знаний по физической культуре - в процессе уроков.							
Раздел 1. Легкая атлетика					10 часов		
1.	Тип урока: Вводный Спринтерский бег	Правила поведения в зале. ТБ на уроках Спринтерский бег Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Педагогическое наблюдение Беседа	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	2.09	02.09	02.09
2.	Тип урока: комплексный Спринтерский бег	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Фронтальная форма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	06.09	06.09	06.09
3.	Тип урока: комплексный Спринтерский бег	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м.	Фронтальная форма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	06.09	06.09	06.09

		Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега					
4.	Тип урока: контрольный Спринтерский бег	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	09.09	09.09	09.09
5.	Тип урока: вводный Прыжок в длину	Прыжок в длину Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Фронтальная форма	Уметь прыгать в длину с разбега 13-15 шагов	13.09	13.09	13.09
6.	Тип урока: комплексный Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Фронтальная форма	Уметь прыгать в длину с разбега 13-15 шагов	13.09	13.09	13.09
7.	Тип урока: контрольный Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Зачет	Уметь прыгать в длину с разбега 13-15 шагов	16.09	16.09	16.09
8.	Тип урока: Вводный	Метание мяча на дальность с 3-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный	Фронтальная форма	Уметь метать мяч с разбега	20.09	20.09	20.09

	Метание	бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания					
9.	Тип урока: комплексный Метание.	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фронтальная форма	Уметь метать мяч с разбега	20.09	20.09	20.09
10.	Тип урока: контрольный Метание	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Зачет	Уметь метать мяч с разбега	23.09	23.09	23.09
Раздел 2. Кроссовая подготовка					8 часов		
11.	Тип урока: Вводный Бег по пересеченной местности	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Педагогическое наблюдение	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия.	27.09	27.09	27.09
12.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия.	27.09	27.09	27.09

13.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 30 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	30.09	30.09	30.09
14.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 30 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	04.10	04.10	04.10
15.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 30 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	04.10	04.10	04.10
16.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 30 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	07.10	07.10	07.10

17.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 30 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	11.10	11.10	11.10
18.	Тип урока: контрольный Бег по пересеченной местности	Бег на результат 3000 м.- мальчики. 2000м девочки. Развитие выносливости	Зачет	Уметь бегать дистанцию 2000м (Д), 3000м (Ю).	11.10	11.10	11.10
Раздел 3. Спортивные игры					20 часов		
19.	Тип урока: вводный Волейбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек • комбинации из освоенных элементов	Педагогическое наблюдение	Выполнять правила техники безопасности во время игры. Знать правила игры. Описывать технику элементов Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	14.10	14.10	14.10
20.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек • комбинации из освоенных элементов	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	18.10	18.10	18.10
21.	Тип урока: контрольный Волейбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек • комбинации из освоенных элементов	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	18.10	18.10	18.10
22.	Тип урока: совершенствование ЗУН	Совершенствование техники приема и передачи мяча -прием подачи	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	21.10	21.10	21.10

	Волейбол	-передача через сетку в прыжке -нападающий удар					
23.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча -прием подачи -передача через сетку в прыжке -нападающий удар	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	25.10	25.10	25.10
24.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча -прием подачи -передача через сетку в прыжке -нападающий удар	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	25.10	25.10	25.10
25.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча -прием подачи -передача через сетку в прыжке -нападающий удар	Фронтальная форм	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	08.11	08.11	08.11
26.	Тип урока: контрольный Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча -передача через сетку в прыжке	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	08.11	08.11	08.11
27.	Тип урока: комплексный Волейбол	Совершенствование техники подачи мяча -нижняя прямая подача в определенную зону -верхняя прямая подача	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	11.11	11.11	11.11
28.	Тип урока: совершенствование ЗУН	Совершенствование техники подачи мяча -нижняя прямая подача в определенную зону -верхняя прямая подача	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	15.11	15.11	15.11

	Волейбол						
29.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники подачи мяча -нижняя прямая подача в определенную зону -верхняя прямая подача	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	15.11	15.11	15.11
30.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники подачи мяча -нижняя прямая подача в определенную зону -верхняя прямая подача	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	18.11	18.11	18.11
31.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники подачи мяча -нижняя прямая подача в определенную зону -верхняя прямая подача	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	22.11	22.11	22.11
32.	Тип урока: Контрольный Волейбол	Совершенствование техники подачи мяча -нижняя прямая подача в определенную зону -верхняя прямая подача	зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	22.11	22.11	22.11
33.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники нападающего удара • блокирование нападающего удара Нападение через 2-ю зону	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	25.11	25.11	25.11
34.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники нападающего удара • блокирование нападающего удара Нападение через 2-ю зону	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	29.11	29.11	29.11

35.	Тип урока: комплексный Волейбол	Совершенствование техники нападающего удара • блокирование нападающего удара Нападение через 2-ю зону	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	29.11	29.11	29.11
36.	Тип урока: Контрольный Волейбол	Совершенствование техники нападающего удара • блокирование нападающего удара Нападение через 2-ю зону	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	02.12	02.12	02.12
37.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Освоение тактики игры	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	06.12	06.12	06.12
38.	Тип урока: совершенствование ЗУН Волейбол	Освоение тактики игры	Групповая форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	06.12	06.12	06.12
Раздел 4. Баскетбол					20 часов		
39.	Тип урока: вводный Баскетбол	Закрепление техники передвижений, остановок, стоек поворотов • комбинации из освоенных элементов техники Развитие скоростных качеств	Педагогическое наблюдение Беседа	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	09.12	09.12	09.12
40.	Тип урока: совершенствование ЗУН Баскетбол	Закрепление техники передвижений, остановок, стоек, поворотов • комбинации из освоенных элементов техники	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.12	13.12	13.12

		Развитие скоростных качеств					
41.	Тип урока: контрольный Баскетбол	Закрепление техники передвижений, остановок, стоек, поворотов • комбинации из освоенных элементов техники Развитие скоростных качеств	Зачет	Выполнять правила техники безопасности. Знать правила игры. Называть различные игровые действия. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.12	13.12	13.12
42.	Тип урока: комбинированный Баскетбол	Закрепление техники ловли и передачи мяча -варианты без сопротивления -варианты с сопротивлением Развитие скоростных качеств	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	16.12	16.12	16.12
43.	Тип урока: совершенствование ЗУН Баскетбол	Закрепление техники ловли и передачи мяча -варианты без сопротивления -варианты с сопротивлением Развитие скоростных качеств	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	20.12	20.12	20.12
44.	Тип урока: Контрольный Баскетбол	Закрепление техники ловли и передачи мяча -варианты без сопротивления -варианты с сопротивлением Развитие скоростных качеств	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	20.12	20.12	20.12
45.	Тип урока: комбинированный Баскетбол	Закрепление техники ведения мяча -комбинации упражнений Сочетание приемов ведения и броска Развитие скоростных качеств	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	23.12	23.12	23.12
46.	Тип урока: совершенствование ЗУН	Закрепление техники ведения мяча -комбинации упражнений	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	27.12	27.12	27.12

	Баскетбол	Сочетание приемов ведения и броска Развитие скоростных качеств					
47.	Тип урока: контрольный Баскетбол	Закрепление техники ведения мяча -комбинации упражнений Сочетание приемов ведения и броска Развитие скоростных качеств	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	27.12	27.12	27.12
48.	Тип урока: комбинированный Баскетбол	Совершенствование техники бросков мяча -ведение 2 шага – бросок -броски с 3-х очковой зоны	текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	10.01	10.01	10.01
49.	Тип урока: совершенствование ЗУН Баскетбол	Совершенствование техники бросков мяча -ведение 2 шага – бросок -броски с 3-х очковой зоны	текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	10.01	10.01	10.01
50.	Тип урока: контрольный Баскетбол	Совершенствование техники бросков мяча -ведение 2 шага – бросок -броски с 3-х очковой зоны	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.01	13.01	13.01
51.	Тип урока: комбинированный Баскетбол	Закрепление техники защитных действий -действия против игрока без мяча и с мячом	текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	17.01	17.01	17.01
52.	Тип урока: совершенствование ЗУН Баскетбол	Закрепление техники защитных действий -действия против игрока без мяча и с мячом	текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	17.01	17.01	17.01
53.	Тип урока:	Закрепление техники защитных	Зачет	Уметь выполнять в игре или	20.01	20.01	20.01

	контрольный Баскетбол	действий -действия против игрока без мяча и с мячом		игровой ситуации тактико- технические действия			
54.	Тип урока: комбинированный Баскетбол	Совершенствование техники игры -индивидуальные действия -групповые действия	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	24.01	24.01	24.01
55.	Тип урока: совершенствование ЗУН Баскетбол	Совершенствование техники игры -индивидуальные действия -групповые действия	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	24.01	24.01	24.01
56.	Тип урока: контрольный Баскетбол	Совершенствование техники игры Индивидуальные действия в защите - -групповые действия	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	27.01	27.01	27.01
57.	Тип урока: комбинированный. Баскетбол	Игра по правилам баскетбола Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Групповая форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	31.01	31.01	31.01
58.	Тип урока: комбинированный Баскетбол	Игра по правилам баскетбола Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Групповая форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	31.01	31.01	31.01
Раздел 5. Гимнастика					18 часов		
59.	Тип урока: вводный Строевая подготовка	Совершенствование техники строевых упражнений • перестроение из колонны по одному в колонну по два. по четыре в движении. Развитие двигательных качеств (круговая тренировка)	Педагогическое наблюдение	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимн. снарядах Уметь выполнять строевые приемы	03.02	03.02	03.02

60.	Тип урока: совершенствование ЗУН Строевая подготовка	Совершенствование техники строевых упражнений • перестроение из колонны по одному в колонну по 2 по 4 в движении Развитие двигательных качеств (круговая тренировка)	Фронтальная форма	Уметь выполнять строевые приемы	07.02	07.02	07.02
61.	Тип урока: совершенствование ЗУН Строевая подготовка	Совершенствование техники строевых упражнений • перестроение из колонны по одному в колонну по два по четыре в движении Развитие силы.	Фронтальная форма	Уметь выполнять строевые приемы	07.02	07.02	07.02
62.	Тип урока: комплексный Гимнастика	Совершенствование ОРУ • ОРУ в парах, без предметов • Скакалка – комбинация из упражнений (Д) • Силовая подготовка с собственным весом (М) • Упражнения с гантелями	Фронтальная форма	Уметь выполнять комбинацию из прыжков на скакалке	10.02	10.02	10.02
63.	Тип урока: контрольный Гимнастика	Совершенствование ОРУ • ОРУ в парах, без предметов • Скакалка - комбинации упражнений (Д) • Силовая подготовка с собственным весом (М) • Упражнения с гантелями	зачет	Уметь выполнять комбинацию из прыжков на скакалке	14.02	14.02	14.02
64.	Тип урока: совершенствование ЗУН Гимнастика	Совершенствование висов и упоров • Толчком ног подъем в упор (Д) • Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подъем разгибом - ноги врозь	Групповая форма	Уметь выполнять элементы на параллельных и разновысоких брусьях	14.02	14.02	14.02

		Упражнения с гантелями					
65.	Тип урока: совершенствование ЗУН Гимнастика	Совершенствование висов и упоров • Толчком ног подъем в упор (Д) • Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подъем разгибом - ноги врозь Упражнения с гантелями	Групповая форма	Уметь выполнять элементы на параллельных и разновысоких брусьях	17.02	17.02	17.02
66.	Тип урока: совершенствование ЗУН Гимнастика	Развитие силовых и координационных способностей • Комбинационные упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической стенке (Д) • Лазание по канату без помощи ног на скорость (Ю)	Групповая форма	Уметь выполнять элементы на параллельных и разновысоких брусьях	21.02	21.02	21.02
67.	Тип урока: совершенствование ЗУН Гимнастика	Развитие силовых и координационных способностей • Комбинационные упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической стенке (Д) Лазание по канату с помощью ног (Д) • Подтягивание (Ю) • Подтягивание в упоре лежа (Д) • Подъем туловища за 1 мин.	Групповая форма	Уметь выполнять элементы на гимнастическом бревне (Д). Лазать по канату без помощи ног (Ю)	21.02	21.02	21.02
68.	Тип урока: совершенствование ЗУН Гимнастика	Развитие силовых и координационных способностей • Комбинационные упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической стенке (Д)	Групповая форма	Уметь выполнять элементы на гимнастическом бревне (Д). Лазать по канату без помощи ног (Ю)	24.02	24.02	24.02

		Лазание по канату с помощью ног (Д) <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание (Ю) • Подтягивание в упоре лежа (Д) • Подъем туловища за 1 мин. 					
69.	Тип урока: контрольный Гимнастика	Развитие силовых и координационных способностей <ul style="list-style-type: none"> • Комбинационные упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической стенке (Д) Лазание по канату с помощью ног (Д) <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание (Ю) • Подтягивание в упоре лежа (Д) • подъем туловища за 1 мин. 	Зачет	Уметь выполнять элементы на гимнастическом бревне (Д). Лазать по канату без помощи ног (Ю)	28.02	28.02	28.02
70.	Тип урока: комплексный Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование акробатических упражнений <ul style="list-style-type: none"> • Длинный кувырок через препятствия, стойка на руках; кувырок назад через стойку (комбинация) (М) • Составление комбинации из ранее изученных элементов (Д) 	Групповая форма	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	28.02	28.02	28.02

71.	Тип урока: совершенствование ЗУН Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование акробатических упражнений • Длинный кувырок через препятствия, стойка на руках; кувырок назад через стойку (комбинация) (Ю) • Составление комбинации из ранее изученных элементов (Д)	Групповая форма	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	02.03	02.03	02.03
72.	Тип урока: совершенствование ЗУН Гимнастика с элементами акробатики	• Длинный кувырок через препятствия, стойка на руках; кувырок назад через стойку (комбинация) (Ю) • Составление комбинации из ранее изученных элементов (Д)	Групповая форма	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	06.03	06.03	06.03
73.	Тип урока: контрольный Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование акробатических упражнений • Длинный кувырок через препятствия, стойка на руках; кувырок назад через стойку (комбинация) (Ю) • Составление комбинации из ранее изученных элементов (Д)	Зачет	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	06.03	06.03	06.03
74.	Тип урока: комплексный Опорный прыжок	Совершенствование техники опорного прыжка • прыжок ноги врозь через коня	Фронтальная форма	Уметь выполнять опорный прыжок	09.03	09.03	09.03
75.	Тип урока:	Совершенствование техники	Зачет	Уметь выполнять опорный	13.03	13.03	13.03

	контрольный Опорный прыжок	опорного прыжка • прыжок ноги врозь через коня		прыжок			
76.	Тип урока: комплексный Полоса препятствий	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений	Фронтальная форма	Уметь преодолевать полосу препятствий	13.03	13.03	13.03
Раздел 6. Спортивные игры					8 часов		
77.	Тип урока: вводный Волейбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек • комбинации из освоенных элементов	Беседа	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Уметь описывать технику элементов	16.03	16.03	16.03
78.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек • комбинации из освоенных элементов	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	20.03	20.03	20.03
79.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча -прием подачи -передача через сетку в прыжке -нападающий удар	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	20.03	20.03	20.03
80.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча -прием подачи -передача через сетку в прыжке -нападающий удар	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	23.03	23.03	23.03

81.	Тип урока: контрольный Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча -прием подачи -передача через сетку в прыжке -нападающий удар Нападение через 3-ю зону	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	06.04	06.04	06.04
82.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Волейбол	Освоение тактики игры Позиционное нападение Нападение через 3-ю зону	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	10.04	10.04	10.04
83.	Тип урока: контрольный Волейбол	Освоение тактики игры Позиционное нападение	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	10.04	10.04	10.04
84.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Волейбол	Игра по правилам волейбола	Фронтальная форма	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.04	13.04	13.04
85.	Тип урока: Вводный Спринтерский бег	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Педагогическое наблюдение	Уметь прыгать в высоту 3-5 шагов разбега. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	17.04	17.04	17.04
86.	Тип урока: Вводный	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по	Фронтальная форма	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта	17.04	17.04	17.04

	Спринтерский бег	дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом		Уметь прыгать в высоту 3-5 шагов разбега. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).			
87.	Тип урока: комплексный Спринтерский бег	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Фронтальная форма	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта Уметь прыгать в высоту с 3-5 шагов разбега. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	20.04	20.04	20.04
88.	Тип урока: контрольный Спринтерский бег	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Зачет	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	24.04	24.04	24.04
89.	Тип урока: комплексный Метание	Метание Метание мяча из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Фронтальная форма	Уметь метать мяч с места или с разбега на дальность.	24.04	24.04	24.04
90.	Тип урока: совершенствование ЗУН Метание	Метание Метание мяча из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие	Фронтальная форма	Уметь метать мяч с места или с разбега на дальность.	27.04	27.04	27.04

		скоростно-силовых качеств					
91.	Тип урока: контрольный Метание	Метание Метание мяча из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Зачет	Уметь метать мяч с места или с разбега на дальность.	04.05	04.05	4.05
92.	Тип урока: комплексный Прыжок в длину	Прыжок в длину Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Фронтальная форма	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	08.05	08.05	08.05
93.	Тип урока: совершенствование ЗУН Прыжок в длину	Развитие выносливости, бег до 15 мин. Прыжок в длину Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков	Фронтальная форма	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	08.05	08.05	08.05
94.	Тип урока: совершенствование ЗУН Прыжок в длину	Развитие выносливости, бег до 15 мин. Прыжок в длину Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков	Зачет	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	11.05	11.05	11.05

Раздел 8. Кроссовая подготовка				8 часов			
95.	Тип урока: Вводный Бег по пересеченной местности	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Беседа	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия.	15.05	15.05	15.05
96.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия.	15.05	15.05	15.05
97.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 30 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	18.05	18.05	18.05
98.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 30 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	08.05	08.05	08.05
99.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по	Бег 30 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	11.05	11.05	11.05

	пересеченной местности	(футбол). Развитие выносливости.					
100.	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Бег 30 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Фронтальная форма	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	15.05	15.05	15.05
101.	Тип урока: контрольный Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости. Бег на результат. Юноши -3000м, девушки-2000м.	Зачет	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	15.05	15.05	15.05
102	Тип урока: Совершенствование ЗУН Бег по пересеченной местности	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Бег по виражу. Итоги учебного года.	Фронтальная форма	Уметь бегать дистанцию 2000м (Д), 3000м (Ю).	18.05	18.05	18.05

Требования к реферату

Учащимся » Написание реферата

Общие положения

Реферат это одна из форм устной итоговой аттестации. Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель

Реферат как форма промежуточной (итоговой) аттестации стимулирует раскрытие исследовательского потенциала учащегося (выпускника), способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей.

Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал.
2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.
3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы.
4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№произведения по списку, стр.].
5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.
6. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет.
7. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.

8. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

Требования к оформлению реферата

- Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.
- Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).
- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.
- Выравнивание текста по ширине.
- Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.
- Перенос слов недопустим!
- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.
- Подчеркивать заголовки не допускается.
- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).
- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.
- В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.
- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.
- Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами.

- Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».
- Номер страницы на титульном листе не проставляется!
- Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.
- Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

Оформление литературы:

Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора;
- наименование;
- издательство;
- место издания;
- год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены в следующем порядке:

- законодательные акты;
- постановления Правительства;
- нормативные документы;
- статистические материалы;
- научные и литературные источники – в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора.

В конце работы размещаются приложения. В тексте на все приложения должны быть даны ссылки. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его номера. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Критерии оценок рефератов учащихся на итоговой аттестации

Критерии оценки:

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала
- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартом.

На «отлично»:

1. присутствие всех вышеперечисленных требований;
2. знание учащимся изложенного в реферате материала, умение рамотно и аргументировано изложить суть проблемы;
3. присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы;
4. умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;
5. умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные при написании реферата;
6. наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного, не дублирующего основной текст защитного слова, а являющегося его иллюстративным фоном.

Т.е. при защите реферата показать не только «знание - воспроизведешь», но и «знание - понимание», «знание - умение».

На «хорошо»:

1. мелкие замечания по оформлению реферата;
2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;
2. неполный список литературы и источников;
3. затруднения в изложении, аргументировании.

Руководство

Руководство рефератом осуществляется педагогом школы по представлению совета школьного научного общества.

Порядок подготовки к защите реферата

Работа сдается руководителю не позже чем за I месяц до срока экзамена.

Руководитель готовит рецензию, решает вопрос о допуске к защите реферата.

Окончательное решение о допуске к защите реферата как формы аттестации принимает педагогический совет.

Задачи аттестационной комиссии

1. Обеспечение объективности оценки знаний учащихся по предмету.
2. Соблюдение основных принципов аттестации: открытость, коллегиальность, гуманное, доброжелательное отношение к аттестуемым.

Порядок защиты реферата

1. Председатель экзаменационной комиссии объявляет о начале защиты:
 - называет Ф.И. ученика;
 - тему работы;
 - Ф.И.О. руководителя и рецензента.
2. Изложение автором существа реферата (кратко актуальность, цель, задачи, методы исследования, кратко основные идеи реферата, полученные результаты) на 10-15 минут.
3. Ответы на вопросы членов комиссии.
4. Выступление руководителя с характеристикой реферата. Выступление рецензента.
5. Принятие решения комиссии об оценке.

После защиты реферат передаётся в фонд школы

Содержание реферата

1. Титульный лист должен содержать наименование учреждения, в котором выполнялся реферат, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. руководителя, год написания.
2. В реферате в обязательном порядке должно быть представлено:
 - I. Раздел Введение (не более 2-3 стр.), где отражены:
 - цели и задачи работы
 - основной замысел.
 - II раздел Основная часть (15-20 стр.), обусловлена задачами исследования
 - III раздел Заключительные выводы (1,5-2 стр.)
 - IV раздел Список литературы
 - V раздел Приложения (таблицы, графики, схемы)

3. Разделы I, II реферата должны начинаться с формулировки задачи и заканчиваться формулировкой выводов по задаче.
4. К реферату должны быть приложены рецензия руководителя и отзыв рецензента.
5. Реферат должен быть напечатан.