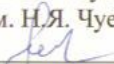


*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чуевская средняя общеобразовательная школа» им. Н.Я. Чуева
Губкинского района Белгородской области*

«Рассмотрено» Руководитель МО МБОУ «Чуевская СОШ» им. Н.Я. Чуева  Марков В. А. Протокол от «26» <u>июле</u> 2017 г. № <u>12</u>	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Чуевская СОШ» им. Н.Я. Чуева  Кривошапова В. И. «24» <u>июле</u> 2017г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Чуевская СОШ» им. Н.Я. Чуева  Чуева О. И. Приказ от «31» <u>августа</u> 2017г. № <u>143</u> 
--	--	---

Рабочая программа

по физической культуре для 10,11 классов
учителя высшей квалификационной категории
Малахова Андрея Анатольевича

Срок реализации данной программы – 2 года

Год составления программы: 2017

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов - авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение» - 2010г.

Учебная программа для 10-11 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в средней (полной) школе являются:

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному

Цели учебной программы

Целью обучения в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

Задачи учебной программы

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности
- гармонизация физической и духовной сфер
- формирование адекватной самооценки личности
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м. (с)	5.0	5.4
	Бег 100м. (с)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	-	10.00

**Календарно – тематический план
распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала для учащихся 10-11 классов
(сетка часов при трёхразовых занятиях в неделю)**

№ п/п п/п	Вид программного материала материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		10	11	10,11
1	Базовая часть	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9	9
1.7	Вариативная часть	15	15	15
1.8	Подвижные, народные и спортивные игры. Соревнования, спортивные праздники и другие формы физического воспитания.			
	Итого часов в год:	102	102	102

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:

- 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов;
- 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре;
- 3) формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим;
- 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, продолжительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического воспитания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх).

Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку — 2.

Отметка 5 («отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, В играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и Умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 («хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено Неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

Учителю следует всегда помнить, что оценка ученика должна объективно отражать его успеваемость по предмету и не превращаться в средство наказания, например, за опоздание на урок. отсутствие спортивной формы, плохое поведение.

Имеет место оценка школьников по физической культуре на основе других показателей подготовленности учащихся. Так, рекомендуем оценивать:

1. Знания (ответы, доклады, сообщения, составление кроссвордов, викторин, комплексов упражнений и др.).
2. Умения и навыки (технические и тактические действия).
3. Уровень физической подготовленности (лучше не по нормативам, а по индивидуальным темпам прироста результатов с учетом сенситивных периодов развития, а не паспортного возраста). При учете индивидуального прироста важно объективно получить исходные данные.
4. Инструкторские навыки.
5. Судейство.
6. Домашние задания.
7. Выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).
8. Страховка.
9. Участие в соревнованиях.

Такой подход к оценке школьника возможен исходя из Закона РФ «Об образовании»

2. Учителю предоставлено право на свободу выбора методов оценки знаний обучающихся, воспитанников (ст. 55, п. 4).

Возможен также поэтапный контроль после нескольких уроков, завершающих тему программы.

Итоговый учет характеризуется подведением итогов работы по физическому воспитанию за относительно длительный отрезок времени, например, за четверть, полугодие, учебный год-В результате итогового учета школьникам выводится годовая оценка успеваемости, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности, телесного развития (по данным антропометрии).

По итогам учебного года во всех общеобразовательных учреждениях, а также в образовательных учреждениях начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования каждому обучающемуся выставляется ОЦЕНКА его физической подготовленности, в выпускных классах (курсах) проводятся контрольные проверки».

Только правильно организованный, систематический, всесторонний, целенаправленный и своевременный учет поможет объективно выявить результаты проведенной работы, внести изменения в процесс физического воспитания, наметит действенные пути дальнейшего повышения учебной, физкультурной и спортивной работы в школе.

Содержание учебной программы 10 класса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика – 21ч.

Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Кратко рассказать о правилах техники безопасности в метаниях и преодолении препятствий. Контрольное троеборье. Обучение эстафетному бегу с передачей палочки сверху. Сдача контрольных нормативов -прыжок в длину с места. Провести низкий старт с преследованием (3 — 4 раза) до 20 м. Повторить технику прыжка в длину с разбега 15—20 м. Сдача контрольных нормативов - технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести учет в беге на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Сдача контрольных нормативов - освоения метания гранаты 500-700 г на дальность. Провести бег на 2000 м — контрольное упражнение (юноши) и 1500 м (девушки). Провести ОРУ в парах на сопротивление. Провести бег на 2000 м — контрольное упражнение (юноши) и 1500 м (девушки).

Спортивные игры – 21ч.

Баскетбол - Обучение броску по кольцу в прыжке. Обучение действиям двух нападающих против одного защитника. Сдача контрольных нормативов - броски и ловля мяча. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4 х 4 и 5 х 5 человек. КУ — броски и ловля мяча. Обучение технике броска по кольцу в прыжке на месте. Провести двухстороннюю игру в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия.

Волейбол - Соревнования по подачам мяча (нижняя прямая), (боковая). Совершенствование техники передач и приема в тройках со сменой мест после передачи.. Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Двухсторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания — играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии 5—6 м от сетки (девочки). Совершенствование техники и тактики игры в волейбол через сетку с выполнением задания — играть на три передачи с подачей мяча снизу. Совершенствование техники блокирования и нападающего удара.

Гимнастика – 18ч.

Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма. Закрепление техники упражнения в лазании, акробатике и равновесии. Обучение техники - с мальчиками длинный кувырок с места; с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Мальчики: учить длинному кувырку с 3—4 шагов разбега. Сдача контрольных нормативов в освоении техники - длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; Сдача контрольных нормативов в освоении техники - мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствовать двигательные умения и развивать двигательные качества и силовую выносливость при преодолении гимнастической полосы препятствий. Обучение техники: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине: девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Тренировать лазание по канату на скорость—мальчики; поднимание туловища из положения лежа на спине — девочки. КУ —подтягивания (мальчики), отжимания (девочки).

Закрепление техники: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок а упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики: учить перевороту силой на низкой перекладине, проверить на оценку лазание по канату на скорость. Совершенствование техники - упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев — девочки. Провести преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3—4 снарядов для мальчиков и девочек. Мальчики: учить размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор из виса, девочки: повторить вис согнувшись, учить вису прогнувшись (с помощью). Девочки, совершенствование - упражнения на низкой жерди брусьев, разучить на низкой жерди вис на подколенках и соскок в упор присев; мальчики: закрепление техники соскока из размахивания назад на высокой перекладине, повторить переворот а упор, тренироваться в подтягивании из виса хватом сверху. Учить технику опорного прыжка мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки — ноги врозь (высота 110 см). Соревнования: на параллельных и разновысоких брусьях.

Лыжная подготовка – 18ч.

Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма. Закрепление техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. Совершенствование техники одновременных ходов. Сдача контрольных нормативов и освоение техники: попеременного двухшажного хода, одновременных ходов. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60°, торможение плугом. На учебном круге повторить с целью закрепления попеременный четырехшажный ход. Сдача контрольных нормативов - техники одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики с 2—3 ускорениями до 300 м, девочки — до 200 м.

Элементы единоборств – 9ч: Приемы самостраховки и страховки, развитие силовых и координационных способностей, подвижности суставов.

Вариативная часть- 15ч: лапта (народная игра), подвижные игры.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Легкая атлетика: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; 2000 м и 3000 м, в равномерном темпе бегать до 15 мин (после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: с места и с разбега; метать гранату 500 г и 700 г с разбега на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из

предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам).

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 100 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; обеспечивать страховку; знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Содержание учебной программы 11 класса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение

учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика – 21ч.

Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Кратко рассказать о правилах техники безопасности в метаниях и преодолении препятствий. Контрольное тоеборье. Обучение эстафетному бегу с передачей палочки сверху. Сдача контрольных нормативов -прыжок в длину с места. Провести низкий старт с преследованием (3 — 4 раза) до 20 м. Повторить технику прыжка в длину с разбега 15—20 м. Сдача контрольных нормативов - технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести учет в беге на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Сдача контрольных нормативов - освоения метания гранаты 500-700 г на дальность. Провести бег на 2000 м — контрольное упражнение (юноши) и 1500 м (девушки). Провести ОРУ в парах на сопротивление. Провести бег на 2000 м — контрольное упражнение (юноши) и 1500 м (девушки).

Спортивные игры – 21ч.

Баскетбол - Закрепление техники броску по кольцу в прыжке. Обучение действиям двух нападающих против одного защитника. Сдача контрольных нормативов - броски и ловля мяча. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4 х 4 и 5 х 5 человек. КУ — броски и ловля мяча. Обучение технике броска по кольцу в прыжке на месте. Провести двухстороннюю игру в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия.

Волейбол - Совершенствование техники блокирования и нападающего удара. Соревнования по подачам мяча (верхняя прямая). Совершенствование техники передач и приема в тройках со сменой мест после передачи.. Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Двухсторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания — играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии 5—6 м от сетки (девочки). Совершенствование техники и тактики игры в волейбол через сетку с выполнением задания — играть на три передачи с подачей мяча снизу.

Гимнастика – 18ч.

Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма. Техника- с мальчиками длинный кувырок с места; с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Мальчики: учить длинному кувырку с 3—4 шагов разбега. Сдача контрольных нормативов в освоении техники - длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; Сдача контрольных нормативов в освоении техники - мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствовать двигательные умения и развивать двигательные качества и силовую выносливость при преодолении гимнастической полосы препятствий. Обучение техники: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Тренировать лазание по канату на скорость—мальчики; поднимание туловища из положения лежа на спине — девочки. КУ —подтягивания (мальчики), отжимания (девочки). Закрепление техники: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок а упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики: учить перевороту силой на низкой перекладине, проверить на оценку лазание по канату на скорость. Совершенствование техники - упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев— девочки. Мальчики: учить размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор из виса, девочки: повторить вис согнувшись, учить вису прогнувшись (с помощью). Девочки, совершенствование - упражнения на низкой жерди брусьев, разучить на низкой жерди вис на подколенках и соскок в упор присев; мальчики: закрепление техники соскока из размахивания назад на высокой перекладине, повторить переворот а упор, тренироваться в подтягивании из виса хватом сверху. Учить технику опорного прыжка мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки — ноги врозь (высота 110 с"). Соревнования: на параллельных и разновысоких брусьях.

Лыжная подготовка – 18ч.

Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма. Закрепление техники коньковых ходов. Закрепление техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствование техники переходам с одного хода на другой. Совершенствование техники одновременных ходов. Сдача контрольных нормативов и освоение техники: попеременного двухшажного хода, одновременных ходов. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60", торможение плугом. На учебном круге повторить с целью закрепления попеременный четырехшажный ход. Сдача контрольных нормативов - техники одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики с 2—3 ускорениями до 300 м, девочки — до 200 м.

Элементы единоборств – 9ч: Приемы самостраховки и страховки, развитие силовых и координационных способностей, подвижности суставов.

Вариативная часть- 15ч: лапта (народная игра), подвижные игры.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Легкая атлетика: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; 2000 м и 3000 м, в равномерном темпе бегать до 15 мин (после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: с места и с разбега; метать гранату 500 г и 700 г с разбега на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам).

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 100 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; обеспечивать страховку; знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Материально – техническое оборудование

Лыжи с ботинками Размер 37 -2 пары Размер 38 -2 пары Размер 39-2 пары Размер 41-4 пары Размер 42-2 пары Размер 43-4 пары Размер 44-1 пара Размер 45-1пара		18
Щит баскетбольный с кольцом-сеткой и креплением	шт	2
Мяч (большой теннисный)	шт	8
Мяч футбольный	шт	6
Перекладина гимнастическая пристенная	шт	2
Мат гимнастический	шт	6
Стойка волейбольная	шт	2
Мяч волейбольный	шт	8
Скамейка гимнастическая	шт	1
Скамья для переодевания	шт	4
Мяч баскетбольный	шт	8
Канат для лазания	шт	1
Щит для метания мяча	шт	1
Стойки для прыжков в высоту с алюминиевой планкой	шт	2
Сетка волейбольная	шт	1
Форма спортивная	шт	12 комплектов Размер 48- 52
Обруч гимнастический металлический	шт	6
Канат для перетягивания	шт	1
Перекладина универсальная	шт	1
Трос для волейбольной сетки	шт	1
Скакалка гимнастическая	шт	10 штуки
Стол для настольного тенниса	шт	2
Набор для настольного тенниса	шт	4

	Гранаты 0,5 кг, 0,75 кг	шт	10
	Гиря 16 кг	шт	1
	Гиря 24 кг	шт	1

Литература для учителя

1. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений;
В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. «Просвещение» 2009
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.

Литература для учащихся

1. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений;
В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. «Просвещение» 2009