

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 49»

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 28 августа 2020 г.

Утверждаю  
И.о. директора школы  
/Л.В. Пестерева/

Приказ № 243 от 31 августа 2020 г.

**Программа учебного  
предмета  
«Физическая культура»  
для уровня среднего общего образования  
(базовый уровень)**

Составитель программы: Никитина Татьяна  
Владимировна, учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа № 49»

Курган

2020

## **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

## **Базовый уровень**

### **1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**Учебно-тематическое планирование  
Юноши**

№	СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЛИНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		1 год	2 год
<b>1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>1.1</b>	<i>Знания о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	3	3
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>В содержании урока</b>	
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>3.1.</b>	Легкоатлетические упражнения	15	15
<b>3.2.</b>	Гимнастические и акробатические упражнения	10	10
<b>3.3.</b>	Лыжная подготовка	10	10
<b>3.4.</b>	Спортивные игры: баскетбол.	12	12
<b>3.5.</b>	Спортивные игры: волейбол.	12	12
<b>3.6.</b>	Спортивные игры: футбол.	6	6
<b>3.7.</b>	Развитие физических качеств	<b>В содержании уроков</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>68ч</b>	<b>68ч</b>

## Девушки

№	СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЛИНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		1 год	2 год
1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
1.1	<i>Знания о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</i>	3	3
2.	<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>В содержании урока</b>	
3.	<b>Физическое совершенствование</b>		
3.1.	Легкоатлетические упражнения	15	15
3.2.	Гимнастические и акробатические упражнения	10	10
3.3.	Лыжная подготовка	10	10
3.4.	Спортивные игры: баскетбол.	12	12
3.5.	Спортивные игры: волейбол.	12	12
3.6.	Развитие физических качеств	<b>В содержании уроков</b>	
3.7.	Спортивные игры: футбол.	6	6
	<b>Итого:</b>	<b>68ч</b>	<b>68ч</b>

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность
2. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности
3. Физическое совершенствование

Класс (1 год)	Тема	Кол-во часов
10	Требования к технике безопасности на занятиях физ. упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1 час
10	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1 час
10	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1 час
<b>Итого</b>		<b>3 часа</b>
Класс (2 год)	Тема	Кол-во часов
11	Формы организации занятий физической культурой населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1 час
11	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1 час
11	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1 час
<b>Итого</b>		<b>3 часа</b>

### Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в содержании урока)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях распределение их в режиме дня, недели. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физ. подготовкой.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

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.

### Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в видах спорта.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

### Программный материал по легкой атлетике (30 часов по 15ч в год)

#### Юноши

	1 год обучения (10 класс)	2 год обучения (11 класс)
<b>Техника спринтерского бега.</b>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
<b>Техника длительного бега.</b>	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.
<b>Техника прыжка в длину с разбега.</b>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.
<b>Техники прыжка в высоту с разбега.</b>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
<b>Техника метания в цель и на дальность.</b>	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность в коридор 10 м заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений.
<b>Развитие выносливости.</b>	Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.
<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, кросс по пересеченной местности, толкание ядра, набивных мячей,	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, кросс по пересеченной местности, толкание ядра, набивных мячей,

	круговая тренировка.	круговая тренировка.
<b>Развитие скоростных способностей.</b>	Эстафеты, <b>полоса препятствий</b> , старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Эстафеты, <b>полосы препятствий</b> , старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
<b>Развитие координационных способностей.</b>	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.
<b>Знания о физической культуре.</b>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упр. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упр. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
<b>Овладение организаторскими способностями.</b>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора. <b>Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях распределение их в режиме дня, недели.</b>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора. <b>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>15 часов</b>	<b>15 часов</b>

#### Девушки

	<b>1 год обучения (10 класс)</b>	<b>2 год обучения (11 класс)</b>
<b>Техника <b>спринтерского бега.</b></b>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
<b>Техника <b>длительного бега.</b></b>	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.



<b>Техника прыжка в длину с разбега.</b>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.
<b>Техника прыжка в высоту с разбега.</b>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
<b>Техника метания в цель и на дальность.</b>	Метание теннисного мяча, мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную, вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
<b>Развитие выносливости.</b>	Длительный бег до 20 мин. кросс, бег в парах, с препятствиями, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 20 мин. кросс, бег группой, с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.
<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, <b>кросс по пересеченной местности</b> , толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, <b>кросс по пересеченной местности</b> , толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
<b>Развитие скоростных способностей.</b>	Эстафеты, <b>полоса препятствий</b> , старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Эстафеты, <b>полоса препятствий</b> , старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
<b>Развитие координационных способностей.</b>	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий, на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия, на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель, и на дальность обеими руками.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.
<b>Овладение организаторскими способностями.</b>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора. <b>Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях распределение их в режиме дня, недели.</b>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора. <b>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</b>

<b>Знания о физической культуре.</b>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
<b>ИТОГО</b>	<b>15 часов</b>	<b>15 часов</b>

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (20ч по 10 ч в год)**

**Юноши**

	<b>1 год (10 класс)</b>	<b>2 год (11 класс)</b>
<b>Совершенствование строевых упражнений.</b>	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
<b>Совершенствование ОРУ без предметов.</b>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
<b>Совершенствование ОРУ с предметами.</b>	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями до 8 кг), гириями (16 и 24 кг)	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг)
<b>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</b>	Прыжок ноги врозь через коня в длину h= 115-120 см	Прыжок ноги врозь через коня в длину h= 120-125 см
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров.</b>	Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.
<b>Совершенствование акробатических упражнений.</b>	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (h= 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (h= 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.
<b>Развитие</b>	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений,	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений,

<b>координационных способностей.</b>	акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>	Лазание по двум канату и шесту без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания.	Лазание по двум канату и шесту без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания.
<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.
<b>Развитие гибкости.</b>	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры
<b>Знания о физической культуре.</b>	Основы биомеханики гимнастических упр. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Основы биомеханики гимнастических упр. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
<b>Овладение организаторскими способностями.</b>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.
<b>ИТОГО</b>	<b>10 часов</b>	<b>10 часов</b>

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики  
Девушки**

	<b>1 год (10 класс)</b>	<b>2 год (11 класс)</b>
<b>Совершенствование строевых упражнений.</b>	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.
<b>Совершенствование ОРУ без предметов.</b>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
<b>Совершенствование ОРУ с предметами.</b>	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

<b>Освоение и совершенствование висов и упоров.</b>	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.
<b>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</b>	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, h= 110 см.
<b>Совершенствование акробатических упражнений</b>	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.
<b>Развитие координационных способностей.</b>	Комбинации ОРУ без предметов, с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.
<b>Силовые способности, силовая выносливость.</b>	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.
<b>Развитие гибкости.</b>	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры
<b>Знания о физической культуре.</b>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
<b>Овладение организаторскими способностями.</b>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.
<b>ИТОГО</b>	<b>10 часов</b>	<b>10 часов</b>

**Программный материал по лыжной подготовке**

**Юноши – Девушки (20ч по 10ч в год)**

	<b>1 год (10 класс)</b>	<b>2 год (11 класс)</b>
Индивидуальная техника в ходьбе на лыжах на материале основной школы	Одновременным, попеременным и коньковым ходами.	Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).
Спуски, подъёмы в гору	«Подъём «лесенкой». «ёлочкой». Торможение «боком», «плугом».	«Подъём «лесенкой». «ёлочкой». Торможение «боком», «плугом».
Освоение техники и лыжных ходов	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклона.	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклона.
<b>ИТОГО</b>	<i>10 часов</i>	<i>10 часов</i>

**Программный материал по спортивным играм**

**Юноши**

	<b>1 год (10 класс)</b>	<b>2 год (11 класс)</b>
	<b>Баскетбол</b>	<b>Баскетбол</b>
Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Техника защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
Техника перемещений, владение мячом, развитие координации.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Понятие физической, технической и психологической подготовки.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.
<b>ИТОГО</b>	<b>12 часов</b>	<b>12 часов</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>Волейбол</b>

Техника стоек, остановок, передвижений, поворотов.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий
Техника приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
Совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.	Варианты подач мяча.
Техника нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	Варианты нападающего удара через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.
<b>ИТОГО</b>	<b>12 часов</b>	<b>12 часов</b>
	<b>Футбол</b>	<b>Футбол</b>
Совершенствование техники стоек, остановок, передвижений, поворотов.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.
Совершенствование техники защитных действий.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.
<b>ИТОГО</b>	<b>7 часов</b>	<b>7 часов</b>

### Девушки

	<b>1 год (10 класс)</b>	<b>2 год (11 класс)</b>
	<b>Баскетбол</b>	<b>Баскетбол</b>

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
Совершенствование техники перемещений, владение мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Понятие физической, технической и психологической подготовки.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.
<b>ИТОГО</b>	<b>12 часов</b>	<b>12 часов</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>Волейбол</b>
Совершенствование техники стоек передвижений, остановок, поворотов.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий
Совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
Совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.	Варианты подач мяча.
Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	Варианты нападающего удара через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.



Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.
<b>ИТОГО</b>	<b>12 часов</b>	<b>12 часов</b>
	<b>Футбол</b>	
Совершенствование техники стоек, остановок, передвижений, поворотов.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.
Совершенствование техники защитных действий.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.
Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.
<b>ИТОГО</b>	<b>6 часов</b>	<b>6 часов</b>

**Знания о физической культуре:** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**Самостоятельные занятия по разделу:** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

**Овладение организаторскими способностями:** Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

### **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

### **ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ**

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

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

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

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



### **ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

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

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

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

### **ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Оценка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упр., направленный на развитие конкретной физ. способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физ. способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### **Контрольно-измерительный материал (ДЕВУШКИ 10-11-х класс)**

#### **по легкой атлетике**

	10класс			11класс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м;	17,8	17,0	16,5	17,0	16,5	16,0
Бег 1000м.	5,30	5,00	4,24	5,21	4,48	4,18
Бег 2000м;	12,40	11,40	10,10	12,20	11,30	10,00
Метание мяча весом 150г;	18	23	28			
Метание гранаты;	11	13	18	12	18	23
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	95	100	115	95	110	115

#### **по баскетболу**

	Штрафной бросок (из 10 бросков)		Пас в стену с расстояния 2,5 м. за 30 сек.		Бросок после ведения (комбинация) из 10 бросков		Ведение мяча змейкой 2x15м	
	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»								
«4»	5	5	27	28	7	8	9,5	9,0
«3»	4	4	25	26	6	7	10,0	9,5
	3	3	23	24	5	6	10,5	10,0

### **Уровень физической подготовленности (девушки)**

Класс	Подтягивания (кол-во раз) Низкая перекладина			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6	13	18	160	179	210	9,7	9,3	8,4
11	6	13	18	160	170	210	9,6	9,3	8,4

Класс	Бег 30 м (сек.)			Наклон вперед (сек)			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
11	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

**по волейболу (девушки)**

Оценка	1.Передача мяча сверху над собой		2.Прием мяча снизу над собой.		3.Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу.		4.Передача мяча в парах через сетку сверху		5.Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)		6.Нижняя (верхняя) прямая подача мяча (из 10 подач)	
	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»	18	20	13	14	12	13	10	11	8	9	7	8
«4»	16	18	12	13	11	12	9	10	7	8	6	7
«3»	14	16	11	12	9	10	8	9	6	7	5	6

**1. Передача мяча сверху над собой:** Условия выполнения: 1) Дается 2 попытки 2) Высота отскока мяча 1-2 м

**2. Прием мяча снизу над собой:** Условия выполнения: 1) Дается 2 попытки. 2) Высота отскока мяча не менее 1м.

**3. Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху–снизу:** Условия выполнения: 1). 2 попытки. 2). Высота отскока не менее 1-1,5м.

**4. Передача мяча в парах через сетку сверху:** Условия выполнения: 1). Дается 2 попытки. 2) Расстояние между игроками 3-4 м.

**5. Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу):** Условия выполнения: 1) Дается 2 попытки.

**6. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча (из 10 подач):** Условия выполнения: 1) Дается 2 попыток. 2) Исключить заступ.

**Контрольно-измерительный материал**

**ЮНОШИ 10-11-х класс**

**по легкой атлетике**

	10класс			11класс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м;	15.5	14.9	14.5	15.0	14.5	14.2
Бег 1000м;	4,00	3,50	3,40	3,55	3,40	3,30
Бег 3000м;	17,00	16,00	15,00	16,30	15,00	13,00
Метание гранаты;	22	26	32	26	32	38
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	125	130	135	125	135	140

**по баскетболу**

Оценка	Штрафной бросок (из 10 бросков)		Пас в стену с расстояния 2,5 м. за 30 сек.		Бросок после ведения (комбинация) из 10 бросков	
	10 кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»	6	6	30	31	8	9
«4»	5	5	27	28	7	8
«3»	4	4	25	26	6	7

### Уровень физической подготовленности (юноши)

Класс	Подтягивания перекладина (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	4	8	11	180	195	230	8,2	7,6	7,3
11	5	9	12	190	205	240	8,1	7,5	7,2

Класс	Бег 30 м (сек.)			Наклон вперед (сек)			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	5,2	4,8	4,4	5	12	15	1100	1300	1500
11	5,1	4,7	4,3	5	12	15	1100	1300	1500

### по волейболу (юноши)

Оценка	1.Передача мяча сверху над собой		2.Прием мяча снизу над собой.		3.Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу.		4 Нападающий удар ( из 6 подач)		5.Передача мяча в парах через сетку (одинверху - второй снизу)		6. Верхняя прямая подача мяча (из 10 подач)	
	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл	10кл	11кл
«5»	19	20	19	20	19	20	4	5	19	20	7	8
«4»	17	18	17	18	17	18	3	4	17	18	6	7
«3»	15	16	15	16	15	16	2	3	15	16	5	6

1. **Передача мяча сверху над собой** Условия выполнения: 1) Дается 2 попытки. 2). Высота отскока мяча 1-2 м.
2. **Прием мяча снизу над собой** Условия выполнения: 1) Дается 2 попытки. 2) Высота отскока мяча не менее 1м.
3. **Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху снизу** Условия выполнения: Дается 2 попытки. 2. Высота отскока мяча не менее 1-1,5м.
4. **Нападающий удар из зоны №4 и №2 по три удара, пас из зоны №3 (из 6 попыток)** Условия выполнения: 1). Дается 2 попытки
5. **Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)** Условия выполнения: 1). Дается 2 попытки.
6. **Верхняя прямая подача мяча (из 10 подач)** Условия выполнения: 1) Дается 2 попыток. 2) Исключить заступ.

### Учебное спортивное оборудование основной (полной) школы

Деятельность	Раздел	Комплекты инвентаря и оборудования	Кол-во		
Учебные занятия по культуре	<b>Спортивные сооружения</b>	спортивный зал	2		
		пришкольный стадион;	1		
		спортивная площадка для игр;	2		
Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>Гимнастика</b>	бревно напольное	1	стенка гимнастическая	8
		обруч гимнастический	25		
		палка гимнастическая	25		
		конь гимнастический	1	скамейка гимнастическая 4м	4

		козел гимнастический	2	перекладина навесная	4
		мост гимнастический	4	скакалка короткая	30
		мат поролоновый	5	скакалка длинная	2
		мат жесткий гимнастический	4	бревно напольное	1
		коврик гимнастический	25		
		перекладина пристеночная	1		
	<b>Спортивные</b>	щит баскетбольный с кольцами	8	мяч баскетбольный	25
		сетка волейбольная	3	игровые номера	6
		мяч волейбольный	25	конусы игровые	9
		мяч футбольный	12	экспандер резиновый	4
	<b>Легкая атлетика</b>	секундомер электронный	1	планка для прыжков в высоту	1
		гранаты	6	флажки разметочные	7
		стойки для прыжков в высоту	2	мяч теннисный	13
Физкультурно-оздоровительная деятельность		кегли	20	гриф штанги	1
		мяч теннисный	25	гантели (500гр)	20
		экспандер кистевой	25		

### ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

№	Тема	Форма контроля	Количество уроков	Четверть
	<b>Легкая атлетика</b>			
1	Спринтерский бег (м).	тест	2	1, 4
2	Длительный бег (км).	тест	2	1,4
3	Метание гранаты в цель с расстояния(м)	тест	1	1
4	Метание гранаты на дальность (м)	тест	1	4
5	Прыжок в высоту с (шагов разбега).	тест	1	4
6	Бросок набивного мяча (кг)	тест	1	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
7	Опорный прыжок	Оценка техники	1	2
8	Висы и упоры	Оценка техники	1	2
9	Акробатические упражнения	Оценка техники	1	2

10	Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз)	тест	1	2
11	Поднимание туловища	тест	1	2
	<b>Баскетбол</b>	Оценка техники		
12	Перемещения (комбинации)	Оценка техники	1	1
13	Ловля и передача мяча;	тест	1	1
14	Ведение мяча;	тест	1	1,4
15	Броски мяча после ведения;	тест	1	1
16	Броски мяча в корзину.	тест	2	1,4
17	Тактика игры	Оценка тактики	1	1,4
	<b>Волейбол</b>			
18	Верхняя передача мяча	тест	1	3
19	Нижняя передача мяча	тест	1	3
20	Нижняя прямая подача мяча	тест	1	3
21	Верхняя прямая подача мяча	тест	1	3
22	Нападающий удар	тест	1	3
23	Комбинации	Оценка техники	1	3
24	Тактика игры	Оценка тактики	1	3

### Контроль

#### ***По основам знаний***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физ. упражнениями. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме. Программированный метод заключается в том, что учащиеся отвечают на тестовые задания, из нескольких ответов должны выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

#### ***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)***

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения умениями и навыками. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### ***По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

### ***По способам (умениям) осуществлять спортивно-оздоровительную деятельность***

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.