

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Новоорского района МОУ "СОШ с. Добровольское"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура»
для 11 класса среднего общего образования
на 2022-2027 учебный год

Составитель:
Батинькин Владимир Николаевич
Учитель физической культуры

Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

Обучающийся 11 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданович А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.).

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).
История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).
Современные Олимпийские игры.
Формы занятий физическими упражнениями:
а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),
б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).
Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.
Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.
Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.
Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.
Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом. Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов. Лазание. Общие правила для лазания. Плавание. Общие правила плавания. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа мышц в разных суставах.
Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.
Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.
Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;

- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки. Правила поведения на водоеме. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты). Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны. Движения туловищем. Наклоны, повороты. Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка). общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка). общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны. Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Много-скоки. Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега. Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка. Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх. Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления

противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки - 3ч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии – 5ч: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев. Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад. Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально. Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты. Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Тематическое планирование 11-класс.
Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре**

№ п/п	Раздел учебной программы	10 класс
1	Основы знаний ГТО.	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика	21
4	Баскетбол. Волейбол	30

5	Лыжная подготовка	21
6	Итого	102 часа

Оценочные материалы по физической культуре в 11 классе.

Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

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. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Готов к труду и обороне .

**Тематическое планирование
11-класс.**

№ урока	Дата проведения		Тип урока	Тема урока	Кол-во часов
	план	Факт			
			I-полугодие		
1	01,09		Вводный	Инструктаж по технике безопасности на занятиях л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Прыжок в длину с места, челночный бег.	1-час
2	03,09		Учетный	Прыжок в длину с места. ГТО	1-час
3	04,09		Совершенствование	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-час
4	08,09		Учетный	Челночный бег 10x10 м, 3x10 м	1-час
5	10,09		Учетный	Бег 100 м. ГТО	1-час
6	11,09		Комбинированный	Специальные беговые упражнения.	1-час
7	15,09		Комбинированный	Совершенствование метания гранаты с разбега, развития выносливости, силы.	1-час
8	17,09		Учетный	Метание гранаты 700г.ГТО	1-час
9	18,09		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы.	1-час
10	22,09		Учетный	Кросс 1000 м	1-час
11	24,09		Учетный	Бег 3000 м. ГТО	1-час
12	25,09		Комбинированный	Прыжок в длину с места, челночный бег.	1-час
13 (1)	29,09		Изучение нового материала	ТБ. На занятии по спор. Играм.	1-час
14 (2)	01,10		Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы. Разучивание нападающего удара и тактического действия в защите. Закрепление второй передачи в зоны 2 и 4, передачи одной рукой в движении. Совершенствование приема с подачи в зону 3, ловли мяча после отскока от щита. ОРУ.	1-час
15 (3)	02,10		Комплексный	Совершенствование развития выносливости, силы. ГТО	1-час
16 (4)	06,10		Комбинированный	Разучивание нападающего удара и тактического действия в защите.	1-час
17 (5)	08,10		Комбинированный	Закрепление второй передачи в зоны 2 и 4, передачи одной рукой в	1-час

				движении.	
18 (6)	09,10		Комбинированный	Совершенствование приема с подачи в зону 3, ловли мяча после отскока от щита. ОРУ.	1-час
19 (7)	13,10		Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы.	1-час
20 (8)	15,10		Совершенствование	Разучивание нападающего удара и тактического действия в защите.	1-час
21 (9)	16,10		Совершенствование	Закрепление второй передачи в зоны 2 и 4, передачи одной рукой в движении.	1-час
22 (10)	20,10		Совершенствование	Совершенствование приема с подачи в зону 3, ловли мяча после отскока от щита. ОРУ.	1-час
23 (11)	22,10		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы.	1-час
24 (12)	23,10		Совершенствование	Разучивание нападающего удара и тактического действия в защите.	1-час
25 (13)	11,11		Совершенствование	Закрепление второй передачи в зоны 2 и 4, передачи одной рукой в движении.	1-час
26 (14)	12,11		Учетный	Совершенствование приема с подачи в зону 3, ловли мяча после отскока от щита. ОРУ.	1-час
27 (15)	13,11		Совершенствование	Учебно-тренировочные игры. Совершенствование развития силы	1-час
28 (1)	18,11		Совершенствование	ТБ на уроках гимнастики. Переворот в упор силой - низкая перекладина	1-час
29 (2)	19,11		Учетный	Акробатические упражнения. Лазание по канату, низкая и высокая перекладина. Опорный прыжок, вис прогнувшись и выход в сед. Мост борцовский. Подъем в упор силой, переворот в упор из вися.	1-час
30 (3)	20,11		Совершенствование	Вис прогнувшись и выход в сед	1-час
31 (4)	25,11		Учетный	Акробатические упражнения. Лазание по канату, низкая и высокая перекладина.	1-час
32 (5)	26,11		Учетный	Опорный прыжок, вис прогнувшись и выход в сед. Длинный кувырок через препятствия	1-час
33 (6)	27,11		Комплексный	Мост борцовский. Подъем в упор силой, переворот в упор из вися.	1-час
34 (7)	02,12		Учетный	Кувырки в парах	1-час
35 (8)	03,12		Учетный	Акробатическое соединение из 3-4 элемент	1-час
36 (9)	04,12		Совершенствование	Совершенствование развитие выносливости.	1-час
37 (10)	09,12		Учетный	Подъем в упор силой	1-час
38 (11)	10,12		Учетный	Подъем в упор силой, переворот в упор из вися. ГТО.	1-час
39 (12)	11,12		Комплексный	Висы.	1-час
40 (13)	16,12		Комплексный	Висы.	1-час
41 (14)	17,12		Учетный	Висы.	1-час
42 (15)	18,12		Совершенствование	Подтягивание из Виса.	1-час
43 (16)	23,12		Учетный	Наклон вперед сидя на полу	1-час
44 (17)	24,12		Учетный	Подтягивание в вися хватом сверху. ГТО.	1-час
45 (18)	25,12		Совершенствование	Круговая тренировка	1-час
46 (19)	30,12		Учетный	Лазание по канату на скорость до 5 м	1-час
47 (20)	13,01		Учетный	Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь .ГТО.	1-час

48 (21)	14,01		Комплексный	Круговая тренировка	1-час
				II-полугодие	
49 (1)	15,01		Комплексный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1-час
50 (2)	20,01		Комплексный	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1-час
51 (3)	21,01		Комплексный	Одновременный двухшажный ход	1-час
52 (4)	22,01		Учетный	Попеременный четырехшажный ход.	1-час
53 (5)	27,01		Учетный	Лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход	1-час
54 (6)	28,01		Совершенствование	Спуск со склона с поворотами. ГТО.	1-час
55 (7)	29,01		Совершенствование	Спуск со склона с торможением	1-час
56 (8)	03,02		Учетный	Одновременный безшажный ход, дистанция 3 км.	1-час
57 (9)	04,02		Совершенствование	Совершенствование попеременных и одновременных ходов	1-час
58 (10)	05,02		Комбинированный	Совершенствование попеременных и одновременных ходов	1-час
59 (11)	10,02		Комбинированный	Спуски с поворотами. Подтягивание	1-час
60 (12)	11,02		Комбинированный	Перехода с одного хода на другой, спусков с торможением	1-час
61 (13)	12,02		Учетный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ГТО.	1-час
62 (14)	17,02		Учетный	Одновременные ходы, спуски с торможением	1-час
63 (15)	18,02		Совершенствование	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1-час
64 (16)	19,02		Совершенствование	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1-час
65 (17)	24,02		Учетный	Дистанция 5 км. ГТО.	1-час
66 (18)	25,02		Совершенствование	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1-час
67 (19)	26,02		Учетный	Одновременный двухшажный ход	1-час
68 (20)	03,03		Совершенствование	Попеременный четырехшажный ход.	1-час
69 (21)	04,03		Совершенствование	Игры.	1-час
70 (1)	05,03		Совершенствование	ТБ на занятиях по волейболу, баскетболу. Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи.	1-час
71 (2)	10,03		Учетный	Подтягивание. Штрафной бросок в баскетболе	1-час
72 (3)	11,03		Комбинированный	Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками.	1-час
73 (4)	12,03		Учетный	Челночный бег 5x20	1-час
74 (5)	17,03		Учетный	Верхняя прямая подача в волейболе	1-час
75 (6)	18,03		Совершенствование	Приема мяча с подачи снизу, первой передачи в зону 3, второй передачи в зоны 2 и 4. Штрафного броска в баскетболе	1-час
76 (7)	19,03		Учетный	Поднимание туловища за 30 сек	1-час
77 (8)	30,03		Совершенствование	Совершенствование развития силы	1-час

78 (9)	31,03		Совершенствование	Двухсторонняя игра.	1-час
79 (1)	02,04		Совершенствование	ТБ на уроках легкой атлетики	1-час
80 (2)	06,04		Совершенствование	Прыжки в высоту с разбега	1-час
81 (3)	07,04		Комплексный	Совершенствование прыжка в высоту с разбега	1-час
82 (4)	09,04		Совершенствование	Основы знаний – тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС	1-час
83 (5)	13,04		Учетный	Прыжок в высоту с разбега	1-час
84 (6)	14,04		Совершенствование	Строевые упражнения. Игры.	1-час
85 (1)	16,04		Комбинированный	ТБ на занятиях по волейболу, баскетболу	1-час
86 (2)	20,04		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку.	1-час
87 (3)	21,04		Совершенствование	Броски по кольцу с разных точек, передача одной рукой в движении, взаимодействия игроков в нападении и защите, ловли мяча после отскока от щита	1-час
88 (4)	23,04		Совершенствование	Броски по кольцу с разных точек, передача одной рукой в движении, взаимодействия игроков в нападении и защите, ловли мяча после отскока от щита	1-час
89 (5)	27,04		Совершенствование	Бросков по кольцу с разных точек, передач одной рукой в движении, взаимодействия игроков в нападении и защите, ловли мяча после отскока от щита	1-час
90 (6)	28,04		Учетный	Прыжки через скакалку за 1 мин	1-час
91 (1)	30,04		Учетный	ТБ на занятиях л/а. Спринтерский бег.	1-час
92 (2)	04,05		Учетный	Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1-час
93 (3)	05,05		Совершенствование	Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1-час
94 (4)	07,05		Совершенствование	Метание гранаты.	1-час
95 (5)	11,05		Совершенствование	Метание гранаты.	1-час
96 (6)	12,05		Совершенствование	Прыжок в длину с места, челночный бег. ГТО.	1-час
97 (7)	14,05		Учетный	Бег 3000 м.	1-час
98 (8)	18,05		Учетный	Метание гранаты на дальность с разбега. ГТО.	1-час
99 (9)	20,04		Учетный	Контроль двигательной подготовленности - бег 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	1-час
100 (10)	21,05		Учетный	Бег 3000 м. ГТО.	1-час
101 (11)			Совершенствование	Игры.	1-час
102 (12)			Совершенствование	Игры.	1-час

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года.
4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р.
5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271.
6. План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года N 1507-р.
7. Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы».
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
9. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
10. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).
11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
12. Абрамов Э. Н. Об альтернативных контрольно-оценочных системах / Абрамов Э. Н. // Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 7-9.
13. Абрамов Э. Н. Портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре / Абрамов Э. Н. // Физическая культура в школе. - 2010. - № 6. - С. 2-6.
14. Бакланов Н. И. Критерии оценки на уроках волейбола : V-XI классы / Бакланов Н. И. // Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 10-13.

- 15.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
- 16.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.
- 17.Сидорова И. В. Новая система оценки плавательной подготовленности / Сидорова И. В., Смирнова С. В., Самойлова Л. И. / Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 15-19.
- 18.Теплова Т. Умница! : какой оценки заслуживает ребенок / Теплова Т.// Спорт в школе. - 20