Рабочая программа «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

(Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5-11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева.)

Количество часов:
в год – 136 ч.;
в неделю – 4 ч.

Разработчик:
учитель физической культуры
В.Ю. Пидопригора

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах

Российской Федерации профильного обучения, которое призвано обеспечить преемственность общеобразовательных программ и программ профессионального образования.

Предметом общего образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствованием физической природы человека, укреплением его здоровья и повышением функциональных возможностей организма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего **профессионального образования:**

— *педагогического* (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);

— *военного* (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);

— *медицинского* (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры).

Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

Цель и задачи профильного обучения физической культуре. Общей **целью** образования в области физической культуры в школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа ориентируется на решение следующих **задач:**

— развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

— воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;

— овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

— освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

— формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в

индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Структура и содержание программы. Программа состоит из трех частей: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки», «Введение в профессиональную деятельность», а также включает Требования к уровню подготовки выпускников школы. В программе приводится практический материал, разработанный в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре для профильного уровня и Примерной программой по физической культуре (профильный уровень).

Материал первых двух частей делится на три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» [1], «Физическое совершенствование». Третья часть представлена разделами «Знания о физической культуре» и «Практико-ориентированная подготовка».

Содержание первой части **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентировано на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения; на формирование потребности школьников в регулярных занятиях физической культурой и интереса к ним, в творческом использовании учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке, соотносящейся с укреплением здоровья.

В разделе *«Знания о физической культуре»* приводятся сведения о роли физической культуры в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же даются характеристики основных оздоровительных систем физической культуры, сведения о средствах и формах восстановления организма.

В разделе *«Способы самостоятельной деятельности»* раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок во время самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Раздел *«Физическое совершенствование»* представлен учебным материалом, ориентированным на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Содержание этого раздела включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии своих физических кондиций, формировании индивидуального типа телосложения и культуры движений, а также комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры, связанных с профилактикой

заболеваний и непосредственной реабилитацией (активным восстановлением) после них.

Содержание второй части **«Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки»** соотносится с интересами учащихся, с их потребностью регулярно заниматься спортом. Здесь учебный материал направлен на обеспечение оптимального уровня физической и технической подготовленности учащихся в избранном виде спорта.

В разделе *«Знания о физической культуре»* даются представления о самостоятельной подготовке учащихся к соревновательной деятельности, раскрываются понятия «тренировочное занятие», «тренировочный процесс», «спортивная форма». Кроме этого, приводятся общие сведения о прикладной физической подготовке, ее связи со спортивной деятельностью.

В разделе *«Способы самостоятельной деятельности»* представлены умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

В разделе *«Спортивное совершенствование»* содержится материал, ориентированный на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых (избранных) видов спорта, а также упражнения и комплексы, нацеленные на прикладную физическую подготовку учащихся. Отличительной особенностью этого раздела является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также популярности и массовости этого вида спорта в конкретном регионе.

В этом же разделе дается материал по прикладной физической подготовке, который основывается на содержании начальной (допризывной) военной подготовки.

Третья часть программы **«Введение в профессиональную деятельность»** ориентирует образовательный процесс на развитие интереса учащихся к деятельности специалиста в области физической культуры, к профессиям, требующим коммуникативных способностей, культуры взаимодействия и межличностного общения.

В разделе *«Знания о физической культуре»* приводятся сведения об областях знаний, лежащих в основе физической культуры, видах и формах педагогической деятельности специалиста физической культуры, а также дается краткая характеристика особенностей педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях. Кроме этого, в рамках требований к абитуриентам, поступающим в профессиональные образовательные

учреждения физкультурного профиля, раскрываются основные понятия педагогики физической культуры и некоторые ее методические аспекты.

В разделе *«Практико-ориентированная подготовка»* даются перечень отдельных педагогических умений по самостоятельной организации и проведению старшеклассниками занятий физическими упражнениями с учащимися начальной школы, а также элементы педагогической деятельности в условиях организованных форм занятий физической культурой в школе.

В **Требованиях к уровню подготовки выпускников школы** сформулированы практические результаты освоения старшеклассниками содержания программы, которые соответствуют Государственному стандарту. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать».

Требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном, результирующем выражении. Использование такого подхода в учебной программе является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) общеобразовательной школе осуществлять объективное оценивание успеваемости учащихся на основе их реальных достижений по годам обучения, с учетом индивидуальных особенностей и способностей.

Кроме этого, программа предусматривает *формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.*

В познавательной деятельности:

— определение существенных характеристик изучаемого объекта;

— самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

— формулирование полученных результатов;

в информационно-коммуникативной деятельности:

— поиск нужной информации по заданной теме;

— умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

— владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

в рефлексивной деятельности:

— понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

— объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

— владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Формы организации и планирования образовательного процесса. На профильном уровне образования, так же как и на базовом уровне, уроки физической культуры подразделяются на три относительно самостоятельных типа: *с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью* и *с образовательно-тренировочной направленностью.* Уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как по типу комплексных уроков, т. е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

В средней (полной) школе на профильном уровне урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают статус самостоятельных, так как учащимся предоставляется определенная самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома.

При таком подходе к организации учебного процесса, наряду с вышеназванными, традиционными типами уроков, выделяются так называемые *практико-ориентированные уроки (занятия),* которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках учащиеся совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют планы-конспекты, оценивают свою результативность в освоении двигательных действий и развитии физических качеств.

В процессе разработки документов планирования рекомендуется уроки образовательно-тренировочной направленности сдваивать и ставить в недельном расписании последними. Такой подход позволяет, с одной стороны, соблюсти принципы спортивной тренировки (принцип цикличности нагрузки), а с другой — развести тренировочный процесс по избранному виду спорта и общеобразовательный процесс по физической культуре. Вместе с тем на одном общеобразовательном уроке можно объединять темы занятий из разных разделов программы. Например, на уроках образовательно-познавательной направленности можно давать темы из разделов «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности», а на уроках образовательно-обучающей направленности осваивать физические упражнения и способы массажа.

Место предмета физической культуры в учебном плане. Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне из расчета 4 часа в неделю в X и XI классах. Из этого

общего объема часов в учебной программе выделяется 28 часов (14 часов в X классе и 14 часов в XI классе), предназначенных учителям физической культуры для реализации собственных авторских подходов в дополнительном насыщении учебного материала программы, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

Распределениепрограммногоматериалаобучения в учебных часах

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Класс	
		X	XI
	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
1	**Знания о физической культуре**	**4**	**4**
	Физическая культура в жизни человека	1	-
	Основные причины возникновения профессиональных заболеваний	1	-
	Современные оздоровительные системы физической культуры	1	1
	Режим питания при занятиях физической культурой	1	-
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	-	1
	Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей	-	2
2	**Способы самостоятельной деятельности**	**5**	**5**
	Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	1

	Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой	1	-
	Профилактические и восстановительные процедуры	2	2
	Оказание доврачебной помощи	-	1
	Медико-педагогические наблюдения	1	1
3	**Физическое совершенствование**	**32**	**32**
	Адаптивная (лечебная) гимнастика	6	-
	Атлетическая гимнастика *(юноши);* шейпинг *(девушки)*	26	-
	Атлетические единоборства *(юноши);* ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика *(девушки)*	-	32
	СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
4	**Знания о физической культуре и спорте**	**3**	**1**
	Спорт как соревновательная деятельность	1	-
	Общие закономерности развития физических качеств	2	-
	Общие представления о прикладной физической подготовке	-	1
5	**Способы самостоятельной деятельности**	**2**	**2**
	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	-
	Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта	1	2
6	**Спортивное совершенствование**	**65**	**65**
	Гимнастика с основами акробатики	15	15
	Легкая атлетика	15	15
	Лыжные гонки	20	20
	Плавание	-	-
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол)	15	15
7	**Прикладная физическая подготовка**	**12**	**12**
	Прикладные упражнения из видов спорта	12	-
	Прикладные упражнения начальной военной подготовки	-	12

		ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
	8	**Знания о физической культуре**	**2**	**2**
		Физическая культура как предмет профессиональной деятельности	1	-
		Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре	1	-
		Урочные формы занятий физической культурой	-	2
	9	**Практико-ориентированная подготовка**	**5**	**7**
		Организующие команды	2	-
		Оздоровительные формы занятий физической культурой	2	-
		Физкультурные праздники	1	-
		Обучение физическим упражнениям	-	2
		Уроки физической культуры	-	3
		Тестирование физической подготовленности	-	1
		Судейство спортивных соревнований	-	1
	10	**Резерв времени учителя физической культуры**	**6**	**6**
	Итого:		**136**	**136**

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ
XIКЛАСС

№ урока	Дата	Содержание урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
		Знания о физической культуре(4 час.*)*		
1		***Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.***	Знать основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Изучение литературы
2-3		***Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей.***	Знать влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни	Изучение литературы
4		***Современные оздоровительные системы физической культуры.*** Цель, задачи, формы и содержание: — *ритмическая гимнастика;* — *аэробная гимнастика (аэробика)*;	Знатьформы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения	Изучение литературы

		— атлетические единоборства.		
		Способы самостоятельной деятельности (5 час.)		
5		***Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.***	Уметь планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности	Формирование здорового образа жизни
6-7		***Профилактические и восстановительные процедуры.***	Уметьвыполнять простейшие приемы самомассажа	Изучение литературы
8		***Оказание доврачебной помощи.***	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах	Изучение литературы
9		***Медико-педагогические наблюдения.***	Знатьметодику выполнения, регистрации и анализа	Изучение литературы
		Физическое совершенствование(32 час.)		
10		***Атлетические единоборства (юноши)***. Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, перекат назад.	Уметьпланировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности, комплексы атлетической гимнастики	Комплекс

11		Полуприсед, руки вперед, перекат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру.	Уметьпланировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности, комплексы атлетической гимнастики	Комплекс
12		Полуприсед, руки вперед, перекат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по ковру.	Уметьпланировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности, комплексы атлетической гимнастики	Комплекс
13		Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекат через правое (левое) плечо.	Уметьпланировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности, комплексы атлетической гимнастики	Комплекс
14		***Стойки и захваты.*** Стойки по положению туловища и положению стоп.	Уметьпланировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной	Комплекс
15		Разновидности тактических перемещений.		Комплекс
16		Захваты.		Комплекс

			целевой направленности, комплексы атлетической гимнастики	
17		Освобождение от захвата.	Уметьпланировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности, комплексы атлетической гимнастики	Комплекс
18		***Броски и удержания***. Подножки.		Комплекс
19		Броски.		Комплекс
20		Удержания.		Комплекс
21-22		***Защитные действия*** и приемы. Защита от удара кулаком в голову.	Уметьпланировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности, комплексы атлетической гимнастики	Комплекс
23		Защита от удара кулаком снизу.		Комплекс
24-25		Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя.		Комплекс
26-27		Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию.	Уметьпланировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности, комплексы атлетической гимнастики	Комплекс
28		Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию.		Комплекс
29		Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину.		Комплекс
30-31		Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).		Комплекс
32-33		***Ритмическая гимнастика (девушки).***	Уметь выполнять индивидуально	Комплекс

			подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики	
34-35		Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев.	Уметь выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики	Комплекс
36-37		Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).		Комплекс
38-39		***Аэробная гимнастика (девушки).***	Уметь выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики	Комплекс
40-41		Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.	Уметь выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики	Комплекс
Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки				
		Знания о физической культуре и спорте (1 час.)		
42		***Общие представления о прикладной физической подготовке.***	Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности.	Комплекс
		Способы самостоятельной деятельности (2 час.)		

43-44		***Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.***	Уметь выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки	Комплекс
		Спортивное совершенствование (65 час.)		
45		***Гимнастика с основами акробатики.***	Уметь выполнять гимнастические элементы с основами акробатики выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	Комплекс
46-47		Повороты в движении. Перестроение. Вис. Подтягивания. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Комплекс
48		Повороты в движении. Перестроение. Вис. Подтягивания.	Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Комплекс
49-50		Повороты в движении. Перестроение. Вис. Подтягивания.	Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Комплекс
51		Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	Уметь выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять	Комплекс

			строевые упражнения	
52-53		Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	Уметь выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Комплекс
54-55		Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	Уметь выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Комплекс
56-57		Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	Уметь выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Комплекс
58-59		Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	Уметь выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Комплекс
60		***Лыжные гонки.***	Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой,	Комплекс

			выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	
61		ТБ на уроках л/п. Тактические действия.	Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Комплекс
62-63		ТБ на уроках л/п. Попеременные ходы на дистанции 2 км ТБ на уроках л/п.	Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Комплекс
64		ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.	Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Комплекс
65		***Спортивные игры.*** (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, ручной мяч).	Уметьвыполнять тактико-техничес кие действия в игре	Комплекс
66		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча.	Уметь выполнять тактико-техниче ские действия в игре	Комплекс
67		ТБ на уроках Л/Г. Соревнования по л/г на 1 км.	Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы.	Комплекс

68		(Л/Г) На дистанции до 3 км. совершенствовать технику подъемов и спусков.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс
69		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс
70		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс
71-72		(Л/Г) На дистанции до 3 км. совершенствовать технику подъемов и спусков.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс
73-74		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс
75		(Л/Г) На дистанции до 3 км. совершенствовать технику подъемов и спусков.		Комплекс
76		(Л/Г) На дистанции до 3 км. совершенствовать технику подъемов и спусков.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс
77		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс
78		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс
79		(Л/Г) На дистанции до 3 км. совершенствовать технику подъемов и спусков.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс

80		(Л/Г) На дистанции до 3 км. совершенствовать технику подъемов и спусков. Соревнования на дистанции 2 км.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс
81		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов.	Уметь выполнять тактико-техничес кие действия в игре	Комплекс
82		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов.	Уметь выполнять тактико-техничес кие действия в игре	Комплекс
83		(Л/Г) На дистанции до 3 км. совершенствовать технику подъемов и спусков. Соревнования на дистанции 2 км.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс
84		(Л/Г) Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс
85		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов.	Уметь выполнять тактико-техничес кие действия в игре	Комплекс
86		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов.	Уметь выполнять тактико-техничес кие действия в игре	Комплекс
87		(Л/Г) Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс
88		(Л/Г) Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.		Комплекс
89		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов.	Уметь выполнять тактико-техничес кие действия в игре	Комплекс

90		(Л/Г) Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс
91		(Л/Г) Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	Уметь проходить дистанцию	Комплекс
92		(С/И) Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов.	Уметь выполнять тактико-техничес кие действия в игре	Комплекс
93		***Легкая атлетика.***	Уметь выполнять соревновательны е упражнения и технико-тактичес кие действия в избранном виде спорта	Комплекс
94		Сдать контрольные упражнения по технике лыжных ходов.	Уметь проходить дистанцию	
95		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	Уметь бегать с максимальной скоростью (100 м)	Комплекс
96		Низкий старт (30 м). Эстафетный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью (100 м)	Комплекс
97		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	Уметь бегать с максимальной скоростью (100 м)	Комплекс
98		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	Уметь бегать с максимальной скоростью (100 м)	Комплекс
99		Бег на результат (100 м). Эстафетный бег	Уметь бегать с максимальной скоростью (100 м)	Комплекс

100		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Челночный бег.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Комплекс
101		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Комплекс
102		Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Комплекс
103		Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Метание гранаты на дальность.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Комплекс
104		Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Футбол.	Уметьбегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс
105		Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс
106		Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс
107		Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс

108-109		Бег на результат (3000-2000 м) Опрос по теории	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс
		Прикладная физическая подготовка (12 час.)		
110		***Прикладные упражнения начальной военной подготовки.***	Уметьпланировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности.	Комплекс
111-112		Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну.		
113-114		Передвижение в висе на руках.		
115		Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке.		
116		Опорные прыжки через препятствия.		
117		Кросс по пересечению местности.		
118		Кросс по пересечению местности.		

119		Кросс по пересечению местности.		
120-121		Преодолений полос препятствий.		
		Введение в профессиональную деятельность		
		Знания о физической культуре (2 час.)		
122-123		***Урочные формы занятий.***	Знать формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения	Изучение литературы
		Практико-ориентированная подготовка (7 час.)		
124-125		***Обучение физическим упражнениям.***	Уметь проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя)	Комплекс
126-128		***Уроки физической культуры.***	Уметь проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);	Комплекс

129		***Тестирование физической подготовленности*** младших школьников.	Уметь проводить тестирование физической подготовленност имладших школьников. Показ и объяснение правильности выполнения тестовых упражнений.	Комплекс
130		***Судейство соревнований*** по избранному виду спорта.	Уметь осуществлять судейство в избранном виде спорта	Изучение литерату ры
131 -13 6		**Резерв времени учителя физической культуры (6 час.)**		

Применяемые сокращения:

(С/И) – спортивные игры;

(Л/Г) – лыжные гонки;

(ТБ) – техника безопасности.

Литература:

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Программа основной и средней (полной) общеобразовательной школы по предмету физическая культура базовый и профильный уровни» А.П. Матвеева, (М.: Просвещение, 2008).

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре и с учетом результатов экспериментальной апробации Примерных программ поданной дисциплине.