

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа № 2»**

Принято

Методическим советом

МБОУ «Железногорская СОШ №2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

уровень: среднее общее образование (10-11 классы)

срок реализации: 2 года

(базовый уровень)

Составитель:

Мик Елена Михайловна,

Козлова Елена

Александровна-

учитель физической

культуры

1 квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе
примерной программы и авторской программы
«Комплексная программа физического воспитания
Учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Задневича
соответствующая
федеральному государственному
образовательному стандарту среднего общего
образования по физической культуре

г. Железногорск-Илимский

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

Государственные требования к уровню физической подготовленности 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.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных физических занятий.

Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умения разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы

- *спортивные игры*: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

- *гимнастика (юноши)*: лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке, кувырки через препятствия, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

- *легкая атлетика*: метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

- *лыжная подготовка*: преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

- *единоборства (юноши)*: приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны, действия против ударов.

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 национальных видах спорта;

- элементы *единоборства*: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки, приёмов борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки.

Физическая культура. 10 класс

Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (5 ч)

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

- 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.

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

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование (102 ч.)

2.1. Лёгкая атлетика (25 ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2.2. Спортивные игры (40 ч.)

Баскетбол (14 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (22 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол (4 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением

защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

2.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

2.4. Лыжная подготовка (19 ч.)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

2.5. Лепта (региональный компонент) (3 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча на месте, с лёта, набивание мяча ладью, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.

Выполнять тактические действия

- индивидуальная, групповая работа с мячом, игра, судейство.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс – 3 часа в неделю (102 часа)

№	Дата по плану	Содержание урока	Количество во часов	Примечание
		Легкая атлетика	13	
1		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).	1	
2		Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	
3		Бег 30 метров (2-3 повторения).	1	
4		Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	
5		Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт.	1	
6		Бег на 1000 м. без учета времени.	1	
7		Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	1	
8		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
9		Техника прыжка в высоту(перешагивание). Обучение с 7-9 шагов разбега	1	
10		Бег на 100 метров на результат.	1	
11		Метание гранаты (500 -700 гр)	1	
12		Метание гранаты (500 -700 гр)	1	
13		Бег на 600 метров (д), 1000 метров (м).	1	
		Баскетбол	14	
14		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	
15		Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1	
16		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	
17		Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1	
18		Броски двумя руками с места.	1	
19		Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1	
20		Вырывание, выбивание мяча.	1	
21		Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	
22		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
23		Игра по упрощенным правилам	1	
24		Комбинации из основных элементов игры в баскетбол.	1	
25		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	
26		Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	
27		Двусторонняя игра в баскетбол.	1	
		Гимнастика	18	
28		Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	
29		Акробатика. Кувырок вперед-назад.	1	
30		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на	1	

		лопатках (м), назад в полушпагат (д).		
31		Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	1	
32		Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	1	
33		Акробатика. Развитие координационных способностей	1	
34		Акробатика. Прыжки через скакалку	1	
35		Акробатика. Лазание по канату	1	
36		Акробатика. Развитие гибкости	1	
37		Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1	
38		Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1	
39		Упражнения на пресс.	1	
40		Освоение висов. Подтягивание.	1	
41		Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	
42		Подтягивание.	1	
43		Акробатика. Прыжки через скакалку.	1	
44		Упражнения на пресс	1	
45		Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1	
Лыжная подготовка			19	
46		Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1	
47		Попеременный двухшажный ход.	2	
48				
49		Одновременный бесшажный ход.	2	
50				
51		Одновременный двухшажный ход.	2	
52				
53		Коньковый ход без палок	2	
54				
55		Спуск наискось	1	
56		Подъём ступающим шагом	1	
57		Торможение упором	1	
58		Игры на лыжах	1	
59		Непрерывное передвижение	1	
60		Скользящий шаг	1	
61		Попеременный двухшажный ход	1	
62		Одновременный бесшажный ход	1	
63		Спуски и подъёмы	1	
64		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
Волейбол			22	

65		Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	2	
66				
67		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	2	
68				
69		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	2	
70				
71		Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	2	
72				
73		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
74		Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	
75		Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1	
76		Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	1	
77		Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
78		Двусторонняя игра в волейбол.	1	
79		Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	
80		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	
81		Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1	
82		Ведение мяча, отбор мяча.	1	
83		Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1	
84		Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1	
85		Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	1	
86		Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	
Футбол			4	
87		Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	
88		Двусторонняя игра в футбол	1	
89		Игра в футбол по основным правилам	1	
90		Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1	
Легкая атлетика			12	
91		Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1	
92		Бег 30 метров.	1	
93		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	
94				
95		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	
96				
97		Метание т/мяча в даль	2	

98				
99		Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.	2	
100				
101		Бег 60 метров (у)	2	
102				

11 класс – 3 часа в неделю (102 часа)

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела	Кол – во часов	Приложение
		Легкая атлетика	12	
1		Совершенствование низкого старта. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	
2		Развитие скоростных качеств.	1	
3		Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	бег 30 м
4		Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	
5		Совершенствование техники низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1	
6		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Эстафетный бег.	1	бег 100 метров.
7		Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места.. Метание мяча на дальность с места.	1	Прыжок в длину с места.
8		Совершенствование прыжка в длину способом «согнут ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность.	1	
9		Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	прыжка в длину с разбега
10		Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	
11		Развитие скоростных качеств. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1	
12		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1	
		Кроссовая подготовка	3	
13		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	
14		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	
15		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	<u>Мальчики</u> – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; <u>Девочки</u> – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;
		Гимнастика	12	
16		Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики.. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте.	1	

17		Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
18		Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
19		Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	1	подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-8; «4»-6; «3»-3; <u>Девочки:</u> «5»-19; «4»-15; «3»-8;
20		Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	
21		Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	
22		Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	
23		Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	техника опорного прыжка
24		Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	1	
25		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1	
26		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1	
27		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1	
		Волейбол	9	
28		Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1	
29-30		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
31		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	техника приема и передачи мяча в парах
32		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
33		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	верхняя подача мяча по номерам.
34		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
35		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	

36		Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол.	1	техника учебная игры в волейбол.
		Гимнастика	6	
37		Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
38		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1	
39		Совершенствование технике акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1	
40		Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	
41		Сдача контрольного норматива – акробатические упражнения. Развитие координации.	1	акробатические упражнения.
42		Развитие координационных способностей.	1	
		Баскетбол	9	
43		Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1	
44		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
45		Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	
46		Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска
47		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
48		Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	
49		Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
50		Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1	
		Лыжная подготовка	18	
51		Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1	
52		Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе.	1	
53		Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1	
54		Сдача контрольного норматива – техника одновременного одношажного хода.. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу	1	техника одновременного одношажного

				о хода.
55		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе, в подъёме скользящим шагом.	1	
56		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую.	1	
57		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую.	1	
58		Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	Техника выполнения подъёма скользящим шагом.
59		Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	
60		Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	
61		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
62		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
63		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	
64		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
65		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
66		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
67		Прохождение дистанции 3 км.	1	<u>Мальчики:</u> «5»-17.30; «4»-18.30; «3»-20.00; <u>Девочки:</u> «5»-19.30; «4»-20.30; «3»-22.00;
68		Прохождение дистанции 7 км.	1	Без учета времени
		Волейбол	9	
69		Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1	
70-71		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	

72		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	техника приема и передачи мяча в парах
73		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
74		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	верхняя подача мяча по номерам.
75		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
76		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
77		Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол.	1	техника учебной игры в волейбол.
		Баскетбол	12	
78		Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1	
79-80		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
81-82		Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2	
83		Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска
84		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
85		Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	
86-87		Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
89		Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1	
90		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1	
		Легкая атлетика	8	
91		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	
92		Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	1	бег 30 м
93		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	бег 100 метров.
94		Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места.	1	Прыжок в длину с места.
95		Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание 150г мяча на дальность.	1	
		Футбол	4	
96		Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	

97		Двусторонняя игра в футбол	1	
98		Игра в футбол по основным правилам	1	
99		Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1	
100		Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	прыжка в длину с разбега
101		Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	
102		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	Мальчики – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; Девочки – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;