

Рабочая программа по физической культуре на 2019 – 2020 у.г для 10 – 11. Учитель Козачук Т.П.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Бычиха

Хабаровского муниципального района Хабаровского края

Рассмотрено

Протокол педагогического совета
СОШ с. Бычиха

№ ____ от «___» ____ 2018г.

Утверждено

Приказ директора МБОУ

№ ____ от «___» ____ 2018г.

Рабочая программа
по физической культуре для 10-11 класса
(уровень среднего (полного) общего образования)

срок реализации программы 2018-2020 г.

Составитель: Т.П. Козачук,
учитель физической культуры

2018

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся средней (полной) общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона N 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов» для общеобразовательных учреждений» Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич –М.: Просвещение 2012 год.

Общей целью образования в области физической культуры 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 среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о физической культуре, ее роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического, и контрольно-оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение обучаемыми знаний о физической культуре, освоение ими различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование. Содержание **теоретического** раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека:

знания о природе (медико-биологические основы деятельности);

знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);

знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание **практического** раздела ориентированно на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные и народные (Русская лапта) игры, двигательные действия из базовых видов спорта. **Контрольно-оценочный** раздел обеспечивает получение оперативной, текущей, итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности и сформированности физической культуры каждого ученика.

3.Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Предмет «Физическая культура является обязательным для включения во все учебные планы. На изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования отводится 204 учебных часа. По 102 часа в каждом классе (3 часа в неделю).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно 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 долгую 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.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Так как материально-техническая база школы не позволяет реализовывать разделы программы: плавание и единоборства, часы, отведенные на данные разделы, а так же часы вариативной части программы распределены для более *углубленного изучения л/атлетики, спортивных игр.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, хатха-йога и др), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплекс упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (в процессе урока).

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю (102 часа).

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	47	47
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15
1.4	Легкоатлетические упражнения	28	28
1.5	Лыжная подготовка	12	12

		102	102
--	--	-----	-----

Распределение программного материала по триместрам

Вид программного материала	1 триместр		2 триместр		3 триместр	
	02.09 – 10.10	15.10 – 20.11	25.11 – 29.12	13.01 – 23.02	27.02 – 09.04	13.04 – 31.05
1. Легкая атлетика	10					186
2. Русская лапта или футбол	7					2
3. Баскетбол			17	5		
4. Волейбол					18	
5. Гимнастика		16				
6. Лыжная подготовка				11		
Всего часов: 102	33		33		36	

Программный материал по гимнастике с основами акробатики.

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в	

	движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Программный материал по легкой атлетике.

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места,</p>

	положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

Программный материал по лыжной подготовке.

Основная направленность	Классы
-------------------------	--------

	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

Программный материал по спортивным играм.

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

способностей	
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками

	мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы научатся

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------------------	-----------------------	-------	---------

Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

7. Календарно – тематическое планирование.

№ Урока п/п	№ урока в четверти/разделе программы	Дата проведения по плану	Дата проведения фактическая	Тема урока	Достижения учащихся
I триместр					
1	1/1	03.09		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках легкой атлетики . Из исходного положения «старт пловца» выполняют прыжок в длину с места (тестирование скоростно-силовых качеств по программе «губернаторских состязаний»), сгибание рук в упоре лежа (тестирование физического качества сила по программе «губернаторских состязаний»).
2	2/2	05.09		РК – Русская лапта	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 30м, 60м (тестирование физического качества быстрота по программе «губернаторских состязаний»). Знают правила игры, судейства, самостоятельно делают разметку игрового поля), играют в Русскую

					лапту (РК)
3	3/3	07.09		Метание гранаты	Выполняют специальные индивидуальные упражнения для совершенствования навыка ловли, передачи и метания в цель малого мяча. Выполняют подготовительные упражнения для метания гранаты с места. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
4	4/4	10.09		Метание гранаты	Метают мяч на дальность с разбега. Выполняют индивидуальные упражнения для совершенствования навыка ловли и передачи мяча, удара по мячу битой. Метают гранату с места. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований. Выполняют кроссовый бег 1500 метров.
5	5/5	12.09		Метание гранаты	Выполняют упражнения с малыми мячами в парах, колоннах. Метают мяч в цель и на дальность. Соревнуются в эстафетном задании «за мячом противника». Метают гранату с разбега. состязаний»). Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований. Выполняют кроссовый бег 2000 метров.
6	6/6	14.09		Метание гранаты – К.У.	Выполняют метание гранаты 700 гр –юноши, 500 гр – девушки на дальность с разбега по правилам соревнований по легкой атлетике. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.

7	7/7	17.09		Бег 100м – К.У	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 60м. Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 2000м. Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
8	8/8	19.09		Кроссовый бег.	Пробегают медленно по пересеченной местности девушки - 2000 метров, юноши – 3000 метров. Выполняют упражнения для развития гибкости. Юноши играют в футбол по упрощённым правилам, девушки – в волейбол.
9	9/9	21.09		Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. выполняют 6-ти минутный бег (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Юноши играют в футбол по упрощенным правилам, девушки – в волейбол.
10	10/10	24.09		Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют бег 1000м (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
11	11/11	26.09		Кросс 3000м – юноши, 2000м – девушки – К.У.	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют контрольное упражнение: кросс 3000 м(юноши) и 2000 м(девушки). Играют в Русскую лапту (РК) по правилам соревнований.
12	12/12	28.09		Тестирование: подтягивание на перекладине -У	Выполняют медленный бег, комплекс упражнений для профилактической разминки суставов, упражнения на растягивание. Выполняют подтягивание на высокой перекладине – юноши и на низкой перекладине – девушки (Тестирование физического качества сила по программе «Губернаторские состязания»).

13	13/13	01.10		Тестирование: челночный бег 3x10м, 5x10м -У	Выполняют медленный бег, комплекс утренней гимнастики, СБУ. Выполняют челночный бег 3x10, 5x10 метров (Тестирование координационных способностей по программе «Губернаторские состязания»). Играют в футбол (юноши), баскетбол (девушки).
14	14/14	03.10		Тестирование: наклон сидя, сгибание рук в упоре лежа – У.	Выполняют медленный бег, комплекс упражнений для профилактической разминки суставов, упражнения на растягивание. Выполняют наклон сидя и сгибание рук в упоре лежа (тестирование физических качеств гибкость и сила по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в футбол (девушки), баскетбол (юноши).
15	15/15	05.10		Тестирование: подъём туловища из положения лежа за 30 сек.-У	Выполняют медленный бег, комплекс упражнений для профилактической разминки суставов, упражнения на растягивание. Выполняют подъём туловища из положения лежа за 30 секунд (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»), бросок н/мяча 1 кг сидя. Играют в футбол (юноши), баскетбол (девушки).
16	16/16	08.10		Тестирование: прыжки через скакалку за 1 мин.-У	Играют в футбол. Прыгают через скакалку в течение 1 минуты.
17	17/17	10.10		Футбол.	Играют в футбол.
18	18/1	15.10		ГИМНАСТИКА: вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Знают и понимают необходимость соблюдения техники безопасности во время занятий физическими упражнениями на гимнастических снарядах, значение гимнастических упражнений для сохранения здоровья и коррекции фигуры. Знакомятся с современными системами физических упражнений. Выполняют упражнения на растягивание.

19	19/2	17.10		Акробатика: повторение.	Выполняют упражнения для развития гибкости и координации движений. Выполняют кувырки вперед и назад в группировке; перекаты вперед, назад и в стороны. Выполняют упражнения для развития силы рук, ног, спины и брюшного пресса (шейпинг).
20	20/3	19.10		Акробатика: повторение.	Выполняют кувырок прыжком, два кувырка вперед слитно, прыжки после кувырка, стойки, мосты, шпагаты. Выполняют упражнения для развития силы рук, ног, спины и брюшного пресса (шейпинг).
21	21/4	22.10		Стойка на руках.	Выполняют стойку на руках, кувырок из стойки на руках, выход в стойку на руках из кувырка назад, переворот боком. Самостоятельно составляют индивидуальные комбинации из 8 – 10 элементов, совершенствуются в технике выполнения.
22	22/5	24.10		Стойка на руках	Выполняют стойку на руках, кувырок из стойки на руках, выход в стойку на руках из кувырка назад, переворот боком. Самостоятельно составляют индивидуальные комбинации из 8 – 10 элементов, совершенствуются в технике выполнения.
23	23/6	26.10		Акробатика – К.У.	Совершенствуются в технике выполнения индивидуальных композиций из 8 – 10 элементов.
24	24/7	29.10		Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь – девушки, через коня - юноши. Упражняются на параллельных брусьях –юноши, в лазании по канату - девушки.
25	25/8	31.10		Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь – девушки, через коня - юноши. Упражняются на разновысоких брусьях – девушки, в лазании по канату - юноши.

26	26/9	02.11		Опорный прыжок – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь – девушки, через коня – юноши. Упражняются на параллельных брусьях –юноши, в лазании по канату - девушки. Выполняют сгибание рук в упоре лёжа (тестирование физического качества сила по программе «губернаторских состязаний»).
27	27/10	05.11		Лазание по канату	Выполняют лазание по канату в три приема - девушки, без помощи ног – юноши, упражнения на гимнастической скамье. Прыгают через короткую скакалку за 1 минуту.
28	28/11	07.11		Лазание по канату – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: лазание по канату с помощью и без помощи ног. Работают по станциям, выполняя упражнения на гимнастических снарядах. Оценивают самочувствие по внешним и внутренним ощущениям.
29	29/12	09.11		Упражнения на брусьях.	Юноши выполняют упражнения на параллельных брусьях, девушки – упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и коне.
30	30/13	12.11		Упражнения на брусьях.	Девушки выполняют упражнения на разновысоких брусьях, юноши – упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и коне.
31	31/14	14.11		Упражнения на брусьях - КУ.	Девушки выполняют освоенные комбинации на разновысоких брусьях, юноши - на параллельных. Выполняют упражнения для развития силы мышц спины, живота.
32	32/15	16.11		Тестирование: подтягивание на перекладине - У.	Выполняют комплекс ОРУ с предметами, соревнуются в эстафетах с бегом, кувырками, перекатами. Подтягиваются на высокой перекладине -юноши, на низкой перекладине – девушки (тестирование физического качества сила по программе «губернаторских состязаний»).

33	33/16	19.11		Тестирование: наклон сидя – У.	Выполняют комплекс ОРУ с предметами, соревнуются в эстафетах с бегом, кувырками, перекатами. Выполняют наклон сидя (тестирование физического качества гибкость по программе «губернаторских состязаний»).
ИТОГО 33 ЧАС, КУ - 7, РК ГОС - 8					
II триместр					
34	1/1	26.11		БАСКЕТБОЛ: техника безопасности на уроках спортивных игр.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещаются в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Выполняют повороты без мяча и с мячом.
35	2/2	28.11		Совершенствование техники передвижений.	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Играют в подвижную игру «Борьба за мяч».
36	3/3	30.11		Совершенствование техники передвижений и передач.	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Играют в подвижную игру «коснись мячом».
37	4/4	03.12		Совершенствование техники передач.	Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют передачу мяча в стену от груди двумя руками с расстояния 1 метр. Играют в баскетбол по упрощенным правилам (без ведения).
38	5/5	05.12		Совершенствование техники передач.	Выполняют передачи в колоннах на месте и с перемещением игроков с расстояния 2,4,6 метров. Выполняют передачу мяча в стену от груди двумя руками с расстояния 1 метр. Играют в баскетбол по

					упрощенным правилам (без ведения).
39	6/6	07.12		Передача в стену за 30 сек – К.У.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Соревнуются в эстафетах с передачей мяча. Играют в подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Выполняют контрольное упражнение: передача в стену за 30 секунд. Играют в баскетбол по правилам соревнований.
40	7/7	10.12		Совершенствование техники ведения мяча.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «бегуны и ведуны».
41	8/8	12.12		Совершенствование техники ведения мяча.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «бегуны и ведуны».
42	9/9	14.12		Совершенствование техники ведения и передач.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение двумя мячами одновременно в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «бегуны и ведуны».
43	10/10	17.12		Челночный бег с ведением мяча 4x10 м – К.У.	Выполняют контрольное упражнение – челночный бег с ведением мяча 4 x 10 метров. Играют в стритбол.

44	11/11	19.12		Передачи в колонне – К.У.	Выполняют комбинационные упражнения с ведением и передачей мяча по периметру зала. Соревнуются в эстафетах с ведением, обводкой и передачей мяча. Играют в баскетбол по правилам соревнований. Выполняют контрольное упражнение –передачи в колонне 5 человек на расстоянии 4 метра
45	12/12	21.12		Совершенствование техники броска	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с различных точек, расположенных по периметру штрафной площадки (9х5 попаданий). Упражняются в ловле мяча после отскока от щита.
46	13/13	24.12		Совершенствование техники броска	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с различных точек, расположенных по периметру штрафной площадки (9х5 попаданий). Упражняются в ловле мяча после отскока от щита.
47	14/14	26.12		Совершенствование техники броска	Выполняют бросок после ведения и передачи партнера.
48	15/15	28.12		Бросок после ведения – КУ	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют вырывание, выбивание мяча, перехват мяча. Выполняют контрольное упражнение бросок после ведения (из 10).
49	16/16	14.01		Совершенствование техники выполнения штрафного броска	Выполняют штрафной бросок. Соревнуются в точности выполнения штрафного броска индивидуально и в командах. Играют в стритбол.
50	17/17	16.01		Совершенствование техники выполнения штрафного броска	Выполняют штрафной бросок. Соревнуются в точности выполнения штрафного броска индивидуально и в командах. Играют в стритбол.

51	18/18	18.01		Штрафной бросок – К.У	Выполняют контрольное упражнение – штрафной бросок из 10.
52	19/19	21.01		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют позиционное нападение и применяют личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.
53	20/20	23.01		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют нападение быстрым прорывом 3:2.
54	21/21	25.01		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют позиционное нападение и применяют личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.
55	22/22	28.01		Тактика игры.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Взаимодействуют в нападении и защите через «заслон». В учебной игре выполняют нападение быстрым прорывом 3:2.
56	23/1	30.01		РК. Лыжная подготовка. Вводный урок, т/б во время занятий на улице в зимний период.	Знают и понимают значение правильной экипировки для занятий лыжной подготовкой согласно температурному режиму. Знают и умеют правильно подобрать лыжный инвентарь, выполнить мелкий ремонт инвентаря.
57	24/2	01.02		РК. Попеременный двухшажный ход.	Выполняют подготовительные упражнения на лыжах стоя на месте. Преодолевают дистанцию 1,5 – 2 км попеременным двухшажным ходом (или катаются на коньках).
58	25/3	04.02		РК. Спуски и подъемы.	Преодолевают дистанцию 3 км, выполняют спуски с пологого склона в средней и высокой стойке, подъемы «елочкой» и «полуелочкой»

					(или катаются на коньках.)
59	26/4	06.02		РК. Одновременные лыжные ходы. Тактика лыжной гонки.	Преодолевают дистанцию 3 км, выполняют темповое пробегание отрезков 200-300 метров, используя одновременные ходы во время стартового разгона и при спусках с пологого склона (или катаются на коньках.)
60	27/5	08.02		РК. Коньковый ход	Выполняют подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода. Преодолевают дистанцию 2 км. Выполняют многократные прохождение коротких отрезков (30-40м), используя коньковый ход.
61	28/6	11.02		РК. Коньковый ход	Выполняют подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода. Преодолевают дистанцию 2 км. Выполняют многократные прохождение коротких отрезков (30-40м), используя коньковый ход.
62	29/7	13.02		РК. Коньковый ход	Выполняют подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода. Преодолевают дистанцию 2 км. Выполняют многократные прохождение коротких отрезков (30-40м), используя коньковый ход.
63	30/8	15.02		РК. Лыжная гонка 1 км -У	Выполняют подготовительные упражнения без инвентаря и снаряжения. Преодолевают в спокойном темпе дистанцию 1 км. Пробегают 1 км свободным стилем.
64	31/9	18.02		РК. Лыжная гонка 2 км -У	Выполняют подготовительные упражнения без инвентаря и снаряжения. Преодолевают в спокойном темпе дистанцию 1 км. Пробегают 2 км свободным стилем.
65	32/10	20.02		РК. Лыжная гонка 3 км – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: лыжная гонка на 3 км по

					правилам соревнований по лыжным гонкам.
66	33/11	22.02		РК. Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3-4 км в спокойном темпе (или катаются на коньках).
ИТОГО 33 ЧАСА, КУ – 6, РК ГОС -11.					
III триместр					
67	1/1	27.02		ВОЛЕЙБОЛ: Т/б на уроках волейбола.	Знают и понимают правила техники безопасности во время занятий волейболом, необходимость их строгого соблюдения. Выполняют старты из различных положений лицом и спиной к сетке. Играют в подвижные игры на внимание. Выполняют различные перемещения в стойке волейболиста.
68	2/2	29.02		Стойки и перемещения игроков.	Выполняют старты из различных положений лицом и спиной к сетке. Играют в подвижные игры на внимание. Выполняют различные перемещения в стойке волейболиста.
69	3/3	03.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют верхнюю передачу на месте и в движении в индивидуальных упражнениях. Играют в подвижные игры с мячами на внимание.
70	4/4	05.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют передачу мяча снизу в индивидуальных упражнениях и в парах. Играют в подвижные игры с мячами на внимание.
71	5/5	07.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют различные игровые упражнения с передачей мяча в парах, тройках на месте и в движении. Играют в волейбол по упрощенным правилам.

72	6/6	10.03		Совершенствование техники передач.	Выполняют различные игровые упражнения с передачей мяча в парах через сетку. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
73	7/7	12.03		Верхняя прямая подача	Выполняют верхнюю прямую подачу сериями по 5. Совершенствуются в технике приема мяча снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
74	8/8	14.03		Верхняя прямая подача в зону.	Выполняют верхнюю прямую подачу в зону 5, 1. Совершенствуются в технике приема мяча снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
75	9/9	17.03		Верхняя прямая подача.	Выполняют верхнюю прямую подачу. Совершенствуются в технике приема мяча после подачи и розыгрыша мяча. Играют в волейбол по упрощенным правилам.
76	10/10	19.03		Верхняя прямая подача.	Выполняют верхнюю прямую подачу, ОРУ с набивным мячом, бросок н. мяча 1 кг сидя – У. Играют в волейбол по правилам соревнований.
77	11/11	21.03		Передачи в парах через сетку – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: передачи в парах через сетку. Выполняют индивидуальные упражнения в приеме мяча снизу. Играют в волейбол по правилам соревнований.
78	12/12	24.03		Прием мяча снизу – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: прием мяча снизу. Выполняют специальные упражнения для овладения техникой нападающего удара, техникой индивидуального блокирования.
79	13/13	26.03		Верхняя прямая подача– К.У.	Выполняют контрольное упражнение – верхняя прямая подача из 10. Выполняют специальные упражнения для овладения техникой нападающего удара, техникой индивидуального блокирования. Совершенствуют технические приемы в учебной игре.

80	14/14/	28.03		Прием после подачи – К.У.	Выполняют специальные упражнения для овладения техникой нападающего удара, техникой индивидуального блокирования. Совершенствуют технические приемы в учебной игре.
81	15/15	31.02		Тактика нападения. Нападающий удар	Изучают групповые и командные действия в нападении. Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
82	16/16	02.04		Тактика защиты. Блокирование мяча.	Изучают групповые и командные действия в защите. Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
83	17/17	04.04		Учебная игра	Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
84	18/18	07.04		Учебная игра	Совершенствуют технические и тактические приемы в учебной игре.
85	19/1	14.04		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Прыжки в высоту.	Знают и понимают необходимость строгого выполнения техники безопасности во время выполнения прыжков в высоту. Выполняют специальные подготовительные упражнения прыгуна в высоту.
86	20/2	16.04		Прыжки в высоту.	Выполняют СБУ сериями, специальные подготовительные упражнения. Выполняют бег по дуге, выпрыгивания с разбега 4 – 6 шагов. Играют в подвижные игры с бегом по кругу: «третий – лишний», «платочек», «утка – гусь».
87	21/3	18.04		Прыжки в высоту.	Выполняют СБУ, прыжки в высоту с места, и короткого и полного разбега.
88	22/4	21.04		Прыжки в высоту. – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике
89	23/5	23.04		Тестирование: Прыжок в длину с места - КУ.	Выполняют СБУ сериями, специальные подготовительные упражнения прыгуна в длину, прыжки с прибавками. Выполняют контрольные упражнения: прыжок в длину с места (по программе

					«губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту – РК.
90	24/6	25.04		Тестирование: Ч/бег 3x10 м - К.У.	Выполняют контрольное упражнение: челночный бег 3 x10 метров (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту – РК.
91	25/7	28.04		Прыжки в длину.	Отрабатывают технику приземления, выполняют прыжок в глубину, прыжок в длину с места через препятствие. Играют в Русскую лапту – РК.
92	26/8	30.04		Прыжки в длину.	Выполняют СБУ сериями, прыжок в длину с разбега 8 – 10 шагов в яму с песком. Играют в Русскую лапту – РК.
93	27/9	02.05		Бег 30, 60 метров – К.У.	Выполняют контрольные упражнения: бег 30 метров, бег 60 метров по регламенту соревнований по легкой атлетике. Играют в Русскую лапту – РК.
94	28/10	05.05		Прыжки в длину с разбега – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике.
95	29/11	07.05		Тестирование: Сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 сек.-КУ	Выполняют контрольные упражнения: сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
96	30/12	12.05		6-ти минутный бег – К.У.	Выполняют контрольное упражнение: 6-ти минутный бег (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
97	31/13	14.05		Тестирование: наклон сидя –КУ.	Выполняют кроссовый бег 2 км, упражнения на растягивание. Выполняют контрольное упражнение: наклон сидя (по программе

					«губернаторских состязаний»
98	32/14	16.05		Бег 1000м. – КУ.	Выполняют контрольное упражнение: бег 1000 метров (по программе «губернаторских состязаний»). Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
99	33/15	19.05		Тестирование: Прыжки через скакалку, подъем туловища за 1 мин – К.У.	Выполняют контрольные упражнения: прыжки через скакалку за 1 минуту, подъем туловища за 1 минуту. Играют в Русскую лапту- РК
100	34/16	21.05		Кросс 3 км – юноши, 2 км – девушки - К.У.	Выполняют контрольное упражнение: кросс 2 км – девушки и 3 км – юноши. Играют в спортивные или подвижные игры по желанию учащихся
101	35/17	23.05		РК -Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
102	36/18	26.05		РК-Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
103	37/19	28.05		РК-Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
104	38/20	30.05		РК-Русская лапта	Спортивные игры по желанию учащихся
					ИТОГО: 38 ЧАС, КУ – 14, РК - 9
					ИТОГО ЗА ГОД: 104 ЧАСОВ, КУ -27, РК -29

8. Описание учебно –методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

Литература для учителя

1. Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».
2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013Г
3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль. для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред. Силантьева О.В. Физическая культура, 10-11 классы. Учебник, ФГОС. 2015Г
5. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности. Из-во Прометей 2013г
6. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г
7. Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. из-во: учитель 2013г
8. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: советский спорт 2014г.
9. Кириченко С.Н. Под ред. перепёлкиной А.В. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г
10. Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: ддрофа 2014г
11. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
12. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.
13. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г

Литература для учащихся

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2012
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы 2014г
4. Правила игры в баскетбол

Для успешной реализации программы по физической культуре в школе имеется спортивный зал, укомплектованный шведской стенкой, гимнастическими снарядами (брусья, конь, козел, подкидные мостики), баскетбольными щитами, креплениями для волейбольной сетки, гимнастическими матами, матами для прыжков в высоту, стойками и планками для прыжков в высоту, гимнастическими скамейками,

подвесным канатом, мячами б/бол, в/бол. Имеются снаряды (гранаты) и мячи для метания. Лыжная база укомплектована 20 парами лыж с ботинками разных размеров, 20 парами коньков. Ежегодно заливается каток. В теплое время года учащиеся имеют возможность заниматься на открытой волейбольной площадке, турниках различной высоты. Имеется яма для прыжков в длину, площадка для метаний, игры в мини-футбол и Русскую лапту.