

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
физической культуры
протокол от 28.08.2019

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ СОШ № 10
от 29.08.2019 № 349-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
10-11 класс
среднего общего образования

ГО Первоуральск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре 10-11 классы, комплексной программы физического воспитания Ляха В.И. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2011г., утвержденной Министерством образования и науки РФ), в соответствии с образовательной программой МАОУ СОШ №10, учебным планом образовательного учреждения, учебно–методическим комплектом.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. развитие основных физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО), государственной программы Российской Федерации « Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302. Ожидаемый результат проекта - сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладение двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание.

Учебный курс относится к предметам обязательной части учебного плана на базовом уровне.

Программа рассчитана на 204 часа: 10 класс 3 часа в неделю, 11 класс – 3 часа в неделю

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

В программу внесены изменения по подготовке к сдаче норм ГТО по разным видам спорта; по легкой атлетике (челночный бег 3x10м, бег 30м, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание спортивного снаряда на дальность); по гимнастике (подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на полу); по лыжной подготовке (бег на лыжах 1 км, 2 км, 3км, 5 км).

Основные принципы реализации программы совпадают с принципами, обозначенными в образовательной программе школы:

- гуманитаризация процесса образования;
- демократизация деятельности;
- научность и интегративность в организации обучения;
- вариативность, индивидуализация и дифференциация в образовании;
- преемственность и систематичность в содержании программы;
- соответствие образовательных потребностям школьников;
- информатизация образовательного процесса;
- продвигающего мотивированного обучения;
- взаимодействия субъектов образования.

В тоже время, ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на реализацию **принципов:**

- *вариативности* (планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями)

- *достаточности и сообразности* (распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся);

- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в т.ч. и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих на формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. В разделах по видам спорта идёт обучение и совершенствование базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры - баскетбол, волейбол, лыжная подготовка).

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной

образовательной программы основного общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре.

Одними из основных направлений учебного предмета «Физическая культура» является формирование культуры здоровья школьников, использование средств и методов для сохранения, укрепления физического и психического здоровья, что соответствует направлению программы развития школы по использованию в учебном процессе здоровьесберегающих технологий.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 ч., из расчета 3 часа в неделю с 10 по 11 классы.

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 учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Отличительной особенностью по сравнению с примерной программой является изменение количества часов на изучение отдельных тем:

15 часов (5 часов из раздела «Гимнастика» и 10 часов из раздела «Кроссовая подготовка» заменяется лыжной подготовкой (занятиями на коньках) с учетом регионального компонента и особенностями работы школы, а также возможностями и потребностями обучающихся.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной 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 основную школу. Выпускники школы должны достичь понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по учебному предмету физическая культура.

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

1. 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.

2.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.

3.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.

класс	результаты		
	личностные	метапредметные	предметные
10-11	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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,

<p>подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; • умение длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений; • желание поддерживать хорошее телосложение посредством занятий физической культурой 	<p>возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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; 	<p>корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. • Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга • владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью • владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств • владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности • способность формулировать цели и задачи занятий
---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме • 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. • 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. 	<p>физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи; • знать правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу; • При играх в футбол знать правила: - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; При играх в баскетбол знать правила- передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; в волейбол знать правила:- передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.
--	---	---	---

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней (полной) основной школы должны 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
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

№	Разделы программы	Требование федерального компонента ГОСа	Планируемые результаты	
			Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1	2	3	4	5
I	Знания о физической культуре	Основы знаний	<p>Знать: -основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>- базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;</p> <p>Уметь:</p> <p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>- руководствоваться правилами техники безопасности, правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во</p>	<p>Знать:</p> <p>- историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>Уметь:</p> <p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</p> <p>- уметь применять на практике изученную терминологию спортивных игр, гимнастических упражнений</p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>-контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>- обрабатывать информационный материал, готовить доклады, рефераты, презентации по выбранной теме.</p>

			время самостоятельных занятий физическими упражнениями	
II	Способы двигательной деятельности	Основы двигательной деятельности	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. • проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • 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; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. • владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • адекватно оценивать собственные физические возможности.

			<p>соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. 	
III	Физическое совершенствование			
1	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	<p>1. Закрепление и совершенствование навыков бега.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование навыков прыжков</p> <p>3. Совершенствование техники эстафетного бега.</p> <p>4. Совершенствование техники метания меча в цель и на дальность.</p> <p>5. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости</p>	<p>-знать –технику выполнения низкого старта, правила бега на расстояние до 100 метров;</p> <p>-Технику стартового разгона, финиширования.</p> <p>-Технику прыжка в длину с места, многоскоков (тройной, пятерной и.т.д);</p> <p>-Технику метания гранаты с различных положений на дальность с в цель.</p> <p>-Технику выполнения передачи эстафетной палочки, эстафетного бега.</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять правила соревнований по легкой атлетике;</p> <p>-выполнять изученные легкоатлетические упражнения;</p> <p>-бегать в равномерном и переменном темпе в течение 25-30 минут.</p> <p>-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).</p>	<p>Уметь:</p> <p>-Бегать короткие, средние и длинные дистанции с максимальной скоростью;</p> <p>-уметь выполнять прыжки на заданное, максимальное расстояние,</p> <p>-выполнять метание гранаты на максимальное расстояние;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>- развивать выносливость, скоростно-силовые качества быстроту, при помощи специально подобранных комплексов физических упражнений;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p>
2	Спортивные игры	1. Совершенствование техники	-знать технику выполнения различных комбинации из освоенных элементов техники	-уметь целенаправленно применять освоенные элементы спортивных игр на практике;

		<p>передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча в баскетболе, в волейболе.</p> <p>2. Совершенство вание техники защитных действий, техники броска по кольцу.</p> <p>3. Совершенство вание техники нападающего удара, подачи в волейболе.</p> <p>5. Совершенство вание тактике игры нападения и защиты в баскетболе, волейболе.</p> <p>6. Развитие быстроты реакции, координации, выносливости, ловкости</p>	<p>передвижений в баскетболе;</p> <p>- технику выполнения ловли и передачи мяча (в парах, в тройках, на месте, в движении), действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) в баскетболе.</p> <p>- технику выполнения бросков по кольцу из различных точек и разными способами;</p> <p>- комбинации из освоенных элементов техники передвижения;</p> <p>- варианты техники приема и передач мяча в волейболе;</p> <p>- варианты подачи и нападающего удара через сетку;</p> <p>- варианты блокирования нападающих ударов;</p> <p>Уметь: выполнять основные тактико-технические действия и приемы игры в волейболе, в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>- играть в баскетбол, стритбол.</p> <p>- играть в волейбол.</p>	<p>- правильно выполнять элементы баскетбола: ловлю, передачи мяча, остановку в два шага, броска мяча по кольцу со штрафной линии, ведение мяча с изменением направления;</p> <p>- уметь играть в баскетбол по правилам.</p> <p>Уметь правильно выполнять элементы волейбола:</p> <p>- Технику приема и передач мяча; варианты подачи мяча (нижняя и верхняя прямая), нападающего удара через сетку;</p> <p>- играть в волейбол;</p> <p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>• знать правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу;</p> <p>• При играх в футбол знать правила: - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;</p> <p>При играх в баскетбол знать правила- передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;</p> <p>в волейбол знать правила: - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи;</p> <p>- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
3	Гимнастика	1. Закрепление	- знать технику выполнения акробатических	Знать: влияния физических упражнений на

		<p>навыков акробатических упражнений</p> <p>2.Закрепление и совершенствование лазание по канату в два и три приема.</p> <p>3.Совершенствование техники опорного прыжка.</p> <p>4.Развитие силы, гибкости, ловкости, координации</p>	<p>упражнений (кувырка вперед, назад, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и др.)</p> <p>- технику выполнения прыжка ноги врозь, прыжка согнув ноги;</p> <p>-знать строевые упражнения.</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять строевые приемы на месте и в движении;</p> <p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>- применять взаимостраховку при занятиях гимнастикой;</p> <p>-понимание влияния физических упражнений на здоровье занимающихся.</p>	<p>здоровье занимающихся.</p> <p>Уметь: правильно выполнять комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении;</p> <p>-составлять комбинации из освоенных гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p>
4	Лыжная подготовка	<p>1.Овладение и закрепление техники лыжных ходов.</p> <p>2.Совершенствование подъема «полуелочкой». «елочкой», «лесенкой»</p> <p>3.Совершенствование различных способов передвижения на лыж</p> <p>4.Совершенствование перехода с хода на ход, финиширования.</p>	<p>Знать: технику выполнения попеременно двухшажный хода, одновременно бесшажного,</p> <p>-знать технику «выполнения подъемов», «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»</p> <p>-знать приемы самоконтроля на лыжне.</p> <p>-уметь:</p> <p>-описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>выполнять различные повороты на месте и в движении</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с</p>	<p>Знать: влияния занятий лыжной подготовкой на здоровье занимающихся.</p> <p>Уметь: проходить заданную дистанцию на лыжах с использованием различных способов передвижения, техники торможения и подъемов с максимальной скоростью;</p> <p>-моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы;</p> <p>- применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, для организации активного отдыха;</p> <p>-контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>- проводить встречную эстафету, игровые задания.</p> <p>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе</p>

		5. Развитие выносливости, координации, силы	пололого склона одним из разученных способов, -использовать различные упражнения лыжной подготовки для развития выносливости, координации, быстроты реакции.	самостоятельных занятий физической подготовкой.
--	--	---	--	---

Распределение времени при прохождении учебной программы в течение 2019-2020 учебного года

Класс	Разделы программы	Количество часов	Четверть				1 полугодие				2 полугодие				
			I	II	III	IV	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
							Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
10-11 классы девуш ки	Основы знаний		в процессе уроков												
	Лёгкая атлетика	21	11	-	-	10	+	-	-	-	-	-	-	-	+
	Волейбол	21	-	-	15	6	-	-	-	-	-	+	+	+	-
	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	16	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-
	Лыжная подготовка	15	-	-	15	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-
	Баскетбол	21	13	8	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-
	Кроссовая подготовка	8	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	+	-
	Всего часов	102	24	24	30	24									

При проведении уроков используются следующие формы и методы организации учебного процесса и их сочетание:

Типы уроков: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Виды урока: вводные, уроки ознакомления с новым материалом, совершенствования с выполнением пройденного материала, комбинированные, учётные, бинарные, игровые.

Формы организации учебного процесса: фронтальная, поточная, посменная, групповая, индивидуальная деятельность.

Методы: объяснительно-иллюстративный, практический, стимулирования и мотивации, контроля и самоконтроля.

Технологии: преемственности, группового и коллективного взаимодействия (обучение в малых группах, игровые ситуации); личностно – ориентированного обучения (учёт индивидуальных потребностей, гуманно-личностный подход к ребёнку); проблемное обучение (изучение литературы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, разработка рекомендаций, памяток); создание ситуации успеха (постоянно поддерживать веру учащихся в успех, в их возможности); компьютерные (информационные) технологии.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Оценка эффективности педагогической деятельности осуществляется методами:

- входного контроля – для определения уровня физической подготовленности учащихся, в виде контрольных тестов;

- текущего контроля – для определения уровня развития конкретных физических качеств и навыков и корректировки используемых методов и средств обучения, в виде сдачи контрольных нормативов; для определения уровня знаний и умений по разделам программы: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», в виде тестовых заданий, защиты рефератов, проектов, презентаций по заданным темам.

- промежуточного контроля, оценка за четверть и за год выставляется по итогам сдачи всех нормативов, а так же учитывается уровень теоретических знаний и практических умений.

В процессе обучения проводится мониторинг условий проведения занятий по физической культуре, анализируются потребности и мотивы учащихся, уровень развития их двигательных качеств.

За основу учебно-методического обеспечения взяты

1. Литература (основная и дополнительная), учебники, методические пособия

Основные источники:

1. Березин А.В. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя – М, Издательство «Просвещение», 2008г., 128с.
2. Виера Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху: Практическое руководство – М, Издательство «Астрель», 2009г., 161 с.
3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 464 с.
4. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе: Учебник – М, 2009г., 156стр.
5. Лях В.И. Физическая культура 10–11 класс: Учебник – М, Издательство «Просвещение», 2010г. – 207с.
6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. Дрофа.

7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебное пособие – М, Изд. центр «Академия», 2008г. – 336с.

Дополнительные источники:

1. Вайбум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М, Изд.Центр «Академия», 2010г. – 240с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Практическое пособие – М, Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007г. – 240с.
3. Смирнов В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник – М, Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007г. – 608с.
4. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие – М. Изд. «Аркти», 2007г. – 128с.
5. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: Научно-педагогический аспект. Книга для педагога – Ростов, н/д: «Феникс», 2004г. -624 с.
6. Платонов В. Моя профессия – игра: Книга тренера. – СПб, Изд. «Русско-Балтийский информационный центр «Блиц», 2007г. – 280с.
7. Журнал «Физическая культура в школе»
8. Электронные книги по баскетболу: «Методика точности бросков», «Подготовительные упражнения баскетболиста
9. Электронные ресурсы научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Форма доступа: www.chpk.ru

2. Дидактический материал (таблицы и др.)

- методическое пособие: «Методика обучения технике игры в баскетбол»
- информационный материал: «Круговая тренировка и ее значение в развитии физических качеств школьника»
- комплексы круговой тренировки на занятиях спортивными играми
- рекомендации по выполнению домашних заданий
- комплексы физических упражнений: на развитие различных групп мышц, для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата
- информационный материал на электронных носителях: презентации по темам: «Здоровый образ жизни», «Двигательная активность», «Спортивные игры», «Олимпийские игры» и др.

3. Оборудование и инвентарь

программа дисциплины реализуется в игровом зале; в малом зале; на открытых спортивных площадках, лыжной трассе.

Оборудование спортивных залов и открытых площадок:

- рабочее место преподавателя;
- раздевалка отдельно для юношей и девушек

Гимнастика:

1. стенка гимнастическая
2. бревно гимнастическое
3. козел гимнастический
4. конь гимнастический
5. брусья гимнастические параллельные
6. гимнастические скамейки
7. навесные перекладины
8. канат для лазанья с механизмом крепления
9. мост гимнастический подкидной
10. маты гимнастические
11. скакалка гимнастическая

12. обруч гимнастический
13. гимнастические коврики

Легкая атлетика:

1. планка для прыжков в высоту
2. стойки для прыжков в высоту
3. флажки разметочные
4. рулетка измерительная
5. стартовые колодки
6. гранаты для метания (500гр, 700гр)
7. мяч малый (теннисный)
8. номера нагрудные

Спортивные игры:

1. Волейбольная сетка
2. мячи волейбольные
3. комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
4. мячи баскетбольные
5. жилетки игровые с номерами
7. мячи футбольные
8. насос

Лыжная подготовка:

1. комплекты: лыжи, палки, ботинки
2. мазь лыжная

Силовая подготовка:

1. тренажеры для развития сил рук и плечевого пояса
2. тренажеры для развития силы мышц ног
3. штанга с блинами
4. гантели разного веса
5. тренажер для укрепления мышц спины и брюшного пресса

Дополнительный инвентарь и оборудование

1. столы теннисные
2. ракетки теннисные
3. шарики теннисные
4. доска для метания дротиков
5. дротики

Измерительные приборы

1. секундомер.

Средства доврачебной помощи:

Аптечка медицинская – 1 шт.

Технические средства обучения:

1. компьютер

Тематическое планирование 10 класс (девушки)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>	
1	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Повторение высокого старта, стартового разгона. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
2	Совершенствование высокого, низкого старта, развитие быстроты. Зачет: бег на результат 30 м	1
3	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Челночный бег 3 x10 м, 10x10 м.	1
4	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств. Зачет: бег на результат 100м.	1
5	Челночный бег 3x10 м, 10x10 м. Метание гранаты. Совершенствование прыжков в длину с места.	1
6	Эстафетный бег. Зачет: прыжок в длину с места на результат.	1
7	Бег на средние дистанции. Метание гранаты. Челночный бег 10x10	1
8	Бег на средние дистанции. Метание гранаты на результат.	1
9	Повторение техники бега на длинные дистанции. Челночный бег на результат 10x10 м.	1
10	Бег на выносливость в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
11	Бег на результат 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	<i>Спортивные игры (баскетбол – 13 часов)</i>	1
12	Т/Б на уроках по теме «баскетбол». Передвижения и остановки игрока, ведение мяча.	1
13	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках	1
14	Штрафные броски. Передачи в движении. Зачет: упражнение на пресс за 30 секунд.	1
15	Передачи в движении, Вырывание мяча, броски по кольцу в движении.	1
16	Передачи в движении. Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски.	1
17	Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол. Зачет: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1
18	Нападение быстрым прорывом. Броски в прыжке со средней дистанции.	1
19	Нападение быстрым прорывом. Броски в движении. Зачет: ведение мяча.	1
20	Личная защита. Учебная игра. Зачет: Подъем туловища из положения лежа	1
21	Зонная защита. Передачи в движении в парах, тройках.	1
22	Зонная защита. Отработка бросков с ближней, дальней дистанции. Штрафные броски.	1
23	Подготовка к выполнению и сдаче норм ГТО. Зачет: штрафной бросок.	1
24	Отработка бросков с ближней, дальней дистанции. Учебная игра.	1
	<i>Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)</i>	
25	Технико-тактические действия игроков в нападении и защите.	1
26	Взаимодействие игроков в нападении 3x3. Тактика нападения быстрым прорывом	1

27	Взаимодействие игроков в защите 3х3. Отработка передач в движении. Зачет: бросок в кольцо после ведения	1
28	Отработка личной и зонной защиты. Броски со своих мест.	1
29	Броски одной рукой в движении с сопротивлением. Игра в баскетбол по правилам. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
30	Броски одной рукой в движении с сопротивлением. Отработка взаимодействия в нападении и защите.	1
31	Отработка взаимодействия в нападении и защите. Броски со своих мест.	1
32	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</i>	
33	Т/Б на уроках по теме «гимнастика». Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад.	1
34	Строевые упражнения. Длинный кувырок, сед углом. Силовая подготовка.	1
35	Стоя на коленях наклон назад. Упражнение «мост». Стойка на лопатках. Зачет: строевые упражнения.	1
36	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подтягивание на низкой перекладине.	1
37	Висы и упоры. Акробатические комбинации. Перестроения в движении.	1
38	Акробатические комбинации. Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры. Упражнения с гантелями.	1
39	Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры. Наклон вперед из положения сидя. Зачет: выполнение акробатической комбинации.	1
40	Упражнения на гим. бревне. Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на растяжку.	1
41	Комбинации на гим. бревне. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1
42	Комбинации на гим. бревне. Упражнения в равновесии. Зачет: подтягивания на низкой перекладине.	1
43	Упражнения с гантелями. Упражнений для коррекции телосложения. Зачет: комбинации на гим. бревне.	1
44	Опорные прыжки. Базовые шаги аэробики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
45	Повороты в движении. Опорные прыжки. Атлетическая гимнастика. Зачет: упражнение на пресс за 60 секунд.	1
46	Усложненные варианты опорных прыжков. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости.	1
47	Развитие гибкости и координации. Базовые шаги аэробики. Зачет: опорный прыжок через козла в ширину «ноги врозь»	1
48	Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет: упражнение на гибкость	1
	<i>Лыжная подготовка (15 часов)</i>	1
49	Т/Б на уроках по теме «лыжная подготовка». Лыжный спорт. Виды лыжных ходов.	1
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
51	Попеременный четырехшажный ход.	1
52	Переход с попеременных ходов на одновременные. Зачет: техника попеременного двухшажного хода.	1
53	Чередование различных лыжных ходов.	1
54	Прохождение дистанции 3 км с чередованием лыжных ходов. Подвижные игры на лыжах.	1
55	Коньковый ход на лыжах. Зачет: техника одновременного бесшажного хода.	1
56	Коньковый ход на лыжах. Прохождение дистанции 3 км Подъемы на склон и спуски со склона.	1
57	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Торможение боковым соскальзыванием. Лыжные гонки 1 км	1

58	Прохождение дистанции 4 км на лыжах. Преодоление бугров и впадин	1
59	Специально-подготовительные упражнения. Лыжная эстафета. Зачет: техника подъемов.	1
60	Прохождение дистанции до 5 км на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	1
61	Отработка техники изученных ходов, обгона, бег на лыжах с переменной скоростью.	1
62	Прохождение дистанции до 5 км с закреплением техники лыжных ходов, подъемов и спусков	1
63	Зачет: прохождение дистанции 3 км на время. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	Спортивные игры (волейбол- 15часов)	
64	Т/Б на уроках по теме «волейбол». Основные приемы и правила игры в волейбол. Подготовительные упражнения.	1
65	Передачи мяча сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу. Развитие координационных способностей.	1
66	Передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Зачет: прыжки через скакалку за 60 секунд.	1
67	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
68	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. Скоростно-силовая подготовка.	1
69	Верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу. Зачет: верхняя передача мяча на месте.	1
70	Нижняя и верхняя прямая подачи. Учебная игра в волейбол	1
71	Прямой нападающий удар. Отработка передач в парах, тройках.	1
72	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Отработка передач в парах, тройках. Зачет: нижняя прямая подача.	1
73	Прямой нападающий удар с переводом рукой. Индивидуальное блокирование.	1
74	Прямой нападающий удар через сетку. Индивидуальное блокирование.	1
75	Групповое блокирование. Прием мяча от сетки. Отработка передач в парах, тройках.	1
76	Групповое блокирование. Страховка блока. Тактические действия в волейболе.	1
77	Отработка изученных элементов. Тактические действия в волейболе. Зачет: верхняя прямая подача.	1
78	Учебная игра по правилам. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	Спортивные игры (волейбол- 6 часов)	
79	Отработка верхней передачи мяча в прыжке, прием мяча снизу. Жесты судей. Развитие координационных способностей.	
80	Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача. Нападение через 3ю зону.	1
81	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Нападение через 3ю зону. Зачет: прием мяча снизу двумя руками.	1
82	Групповое блокирование. Передачи мяча сверху двумя руками вперед и назад. Тактика игры в волейбол.	1
83	Верхняя передача мяча в прыжке. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1
84	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	Кроссовая подготовка (8часов)	1
85	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 12 минут. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
86	Специальные беговые упражнения. Бег 12 минут. Развитие выносливости. Тройной прыжок с места.	1

87	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Зачет: упражнение на пресс за 60 секунд.	1
88	Бег в переменном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Тройной прыжок.	1
89	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Зачет: тройной прыжок с места.	1
90	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
91	Бег 25 минут. Развитие выносливости. Зачет: подтягивания на высокой (низкой) перекладине.	1
92	Бег на результат 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	<i>Легкая атлетика(10 часов)</i>	
93	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
94	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 60 м.	1
95	Бег с низкого старта в гору. Финиширование. Челночный бег 10x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание гранаты. Бег на результат 100 м.	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки и многоскоки. Метание гранаты.	1
98	Бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Зачет: метание гранаты на результат.	1
99	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Зачет: челночный бег 10x10м.	1
100	Бег по пересеченной местности в переменном темпе. Зачет: прыжок в длину с места.	1
101	Подвижные и спортивные игры. Зачет: бег на результат 1000м.	1
102	Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов учебного года.	1

Тематическое планирование 11 класс (девушки)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>	
1	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Повторение высокого старта, стартового разгона. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
2	Совершенствование высокого, низкого старта, развитие быстроты. Бег по дистанции 60-80 м.	1
3	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Челночный бег 3 x10 м, 10x10 м. Зачет: бег на результат 60 м	1
4	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств. Зачет: бег на результат 100м.	1
5	Челночный бег 3x10 м, 10x10 м. Метание гранаты. Совершенствование прыжков в длину с места.	1
6	Эстафетный бег. Зачет: прыжок в длину с места на результат.	1
7	Бег на средние дистанции. Метание гранаты. Челночный бег 10x10	1
8	Бег на средние дистанции. Метание гранаты на результат.	1
9	Повторение техники бега на длинные дистанции. Челночный бег на результат 10x10 м.	1
10	Бег на выносливость в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
11	Бег на результат 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	<i>Спортивные игры (баскетбол – 13 часов)</i>	1
12	Т/Б на уроках по теме «баскетбол». Передвижения и остановки игрока, ведение мяча. «Школа мяча».	1
13	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. «Школа мяча».	1
14	Штрафные броски. Передачи в движении. Зачет: упражнение на пресс за 30 секунд.	1
15	Передачи в движении, ведение мяча с изменением скорости и направления, броски по кольцу в движении.	1
16	Передачи в движении. Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски.	1
17	Перехват мяча, ведение мяча с изменением скорости и направления, Учебная игра в баскетбол. Зачет: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1
18	Позиционное нападение со сменой мест. Броски в прыжке со средней дистанции.	1
19	Позиционное нападение со сменой мест. Броски в движении. Зачет: броски с дальней дистанции.	1
20	Личная защита. Учебная игра. Зачет: Подъем туловища из положения лежа за 30сек.	1
21	Зонная защита. Передачи в движении в парах, тройках.	1
22	Зонная защита. Отработка бросков с ближней, дальней дистанции. Штрафные броски.	1
23	Подготовка к выполнению и сдаче норм ГТО. Зачет: штрафной бросок.	1
24	Отработка бросков с ближней, дальней дистанции. Учебная игра.	1
	<i>Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)</i>	
25	Технико-тактические действия игроков в нападении и защите.	1

26	Нападение быстрым прорывом. Тактика нападения быстрым прорывом	1
27	Нападение быстрым прорывом. Отработка передач в движении. Зачет: бросок в кольцо после ведения.	1
28	Отработка личной и зонной защиты. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Броски со своих мест.	1
29	Броски одной рукой в движении с сопротивлением. Игра в баскетбол по правилам. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
30	Броски одной рукой в движении с сопротивлением. Отработка взаимодействия в нападении и защите.	1
31	Отработка взаимодействия в нападении и защите. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Броски со своих мест.	1
32	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)	
33	Т/Б на уроках по теме «гимнастика». Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. Перекаты.	1
34	Строевые упражнения. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене, сед углом. Силовая подготовка.	1
35	Стоя на коленях наклон назад. Упражнение «мост». Стойка на лопатках. Зачет: строевые упражнения.	1
36	Акробатические упражнения. Комплекс суставной гимнастики. Подтягивание на низкой перекладине.	1
37	Висы и упоры. Акробатические комбинации. Перестроения в движении.	1
38	Акробатические комбинации. Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры. Упражнения с гантелями.	1
39	Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры. Наклон вперед из положения сидя. Зачет: выполнение акробатической комбинации.	1
40	Упражнения на гим. бревне. Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на растяжку.	1
41	Комбинации на гим. бревне. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Круговая тренировка.	1
42	Комбинации на гим. бревне. Упражнения в равновесии. Зачет: подтягивания на низкой перекладине.	1
43	Круговая тренировка. Упражнений для коррекции телосложения. Зачет: комбинации на гим. бревне.	1
44	Базовые шаги аэробики. Ритмическая гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
45	Базовые шаги аэробики. Ритмическая гимнастика. Зачет: упражнение на пресс за 60 секунд.	1
46	Развитие гибкости и координации. Зачет: комплекс ритмической гимнастики.	1
47	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1
48	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет: упражнение на гибкость	1
	Лыжная подготовка (15 часов)	1
49	Т/Б на уроках по теме «лыжная подготовка». Лыжный спорт. Виды лыжных ходов.	1
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
51	Попеременный четырехшажный ход.	1
52	Переход с попеременных ходов на одновременные. Зачет: техника попеременного двухшажного хода.	1
53	Чередование различных лыжных ходов.	1
54	Прохождение дистанции 3- 4 км с чередованием лыжных ходов. Подвижные игры на лыжах.	1
55	Коньковый ход на лыжах. Зачет: техника одновременного бесшажного хода.	1
56	Коньковый ход на лыжах. Прохождение дистанции 3 - 4 км Подъемы на склон и спуски со склона.	1

57	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Торможение боковым соскальзыванием. Лыжные гонки 1 км	1
58	Прохождение дистанции 5 км на лыжах. Преодоление бугров и впадин	1
59	Специально-подготовительные упражнения. Лыжная эстафета. Зачет: техника подъемов.	1
60	Прохождение дистанции до 5 км на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	1
61	Отработка техники изученных ходов, обгона, бег на лыжах с переменной скоростью.	1
62	Прохождение дистанции до 6 км с закреплением техники лыжных ходов, подъемов и спусков	1
63	Зачет: прохождение дистанции 3 км на время. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	<i>Спортивные игры (волейбол- 15 часов)</i>	
64	Т/Б на уроках по теме «волейбол». Подготовительные упражнения. Стойка и передвижения игрока.	1
65	Передачи мяча сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу. Развитие координационных способностей.	1
66	Передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Зачет: прыжки через скакалку за 60 секунд.	1
67	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
68	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. Скоростно-силовая подготовка.	1
69	Верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу. Зачет: верхняя передача мяча на месте.	1
70	Нижняя и верхняя прямая подачи. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
71	Прямой нападающий удар. Отработка передач в парах, тройках.	1
72	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Отработка передач в парах, тройках. Зачет: нижняя прямая подача.	1
73	Позиционное нападение со сменой мест. Индивидуальное блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
74	Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение со сменой мест. Индивидуальное блокирование.	1
75	Групповое блокирование. Прием мяча от сетки. Отработка передач в парах, тройках.	1
76	Групповое блокирование. Страховка блока. Тактические действия в волейболе.	1
77	Отработка изученных элементов. Тактические действия в волейболе. Зачет: верхняя прямая подача.	1
78	Учебная игра по правилам. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	<i>Спортивные игры (волейбол- 6 часов)</i>	
79	Жесты судей. Развитие координационных способностей.	
80	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Нападение через 3ю зону.	1
81	Позиционное нападение из 3-й зоны. Верхняя прямая подача на точность. Нападение через 3ю зону. Зачет: прием мяча снизу двумя руками.	1
82	Позиционное нападение из 3-й зоны. Отработка верхней передачи мяча в прыжке, прием мяча снизу. Тактика игры в волейбол.	1
83	Верхняя передача мяча в прыжке. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1
84	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	<i>Кроссовая подготовка (8 часов)</i>	1

85	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 12 минут. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
86	Специальные беговые упражнения. Бег 15 минут. Развитие выносливости. Тройной прыжок с места.	1
87	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Зачет: упражнение на пресс за 60 секунд.	1
88	Бег в переменном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Тройной прыжок.	1
89	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Зачет: тройной прыжок с места.	1
90	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
91	Бег 25 минут. Развитие выносливости. Зачет: подтягивания на высокой (низкой) перекладине.	1
92	Бег на результат 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
<i>Легкая атлетика(10 часов)</i>		
93	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
94	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 60 м.	1
95	Бег с низкого старта в гору. Финиширование. Челночный бег 10x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание гранаты. Бег на результат 100 м.	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки и многоскоки. Метание гранаты.	1
98	Бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Зачет: метание гранаты на результат.	1
99	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Зачет: челночный бег 10x10м.	1
100	Бег по пересеченной местности в переменном темпе. Зачет: прыжок в длину с места.	1
101	Подвижные и спортивные игры. Зачет: бег на результат 1000м.	1
102	Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов учебного года.	1