

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3

Рассмотрено на заседании  
ШМО  
(протокол № 1  
От 29.08.2016г.)

Согласовано с  
зам.директора по УВР

Утверждено  
(приказ №92/4-Д  
от 31.08.2016г.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
10-11 класс

п. Черноисточинск

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253.
- О федеральном перечне учебников / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548.
- Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047.
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
- письмо Министерства образования и науки России от 19.11.2010 № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 года № 986, зарегистрированный Минюстом России 3 февраля 2011 года № 19682 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Минобразования России от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
- Постановление от 11 июня 2014 г №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне(ГТО)»
- Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2013г;
- Учебный план МАОУ СОШ№3 на 2016-2017 уч.год

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по

трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности, изучению оздоровительных форм занятий в режиме учебного, дня, учебной недели в соответствии Положением ВФСК ГТО. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности, истории создания и развития комплекса ГТО(БГТО). Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями, а также дополнительные комплексы и задания для самостоятельных занятий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью

этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки. Новизной данной программы является ориентация обучающихся на поэтапную подготовку к успешному выполнению норм ВФСК ГТО.

### **Цели**

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, Примерная 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 системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения (ВФСК ГТО).

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета по 3 часа в неделю в X и XI классах. В соответствии с Положением о ВФСК ГТО в образовательный процесс включены следующие компоненты: бег на короткие, длинные и средние дистанции, челночный бег, передвижения на лыжах, прыжки в длину с места и разбега, различные виды подтягивания из разных положений(на низкой и высокой перекладине), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, из положения лежа на спине, наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье, метание теннисного мяча в цель, метание спортивного снаряда на дальность(мяч, граната), а также различные комплексы упражнений, направленные на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО. Компонент внеурочной деятельности представлен спортивными секциями: лыжные гонки, горные лыжи, греко-римская борьба, кик-боксинг, бокс и организацию школьной Спартакиады по мини-футболу, баскетболу, волейболу(пионер-болу), силовому троеборью, участие обучающихся в

туристическом слете, Всероссийских соревнованиях «Футбольная страна», «Кросс наций», «Лыжня России».

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В соответствии с погодными условиями возможны изменения (перемещения тем уроков внутри календарно-тематического планирования) на занятиях легкой атлетикой и лыжной подготовки.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать 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, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;



	ти	е (тест)						ед ни й	оки й
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9 5,3 5,9 — 5,3	4,8 и выш е 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3 — 8,7 9,3 — 8,7	8,4 и выш е 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	17 0 — 19 0 17 0 — 19 0	210 и выш е 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	13 00 — 14 00 13 00 — 14 00	1100 и ниж е 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12 — 14 12 — 14	20 и выш е 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	16 17				б и ниже б	13 — 15 13 —	18 и выш е 18

		(девушки)						15	
--	--	-----------	--	--	--	--	--	----	--

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

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

#### **4. Содержание тем учебного курса**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. История создания и развития ГТО(БГТО).

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. История создания и развития ГТО(БГТО).

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Банные процедуры.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы единоборств.

10-11 классы. Основы биомеханики приемов и упражнений в единоборствах. Влияние занятий единоборством на развитие двигательных качеств. Технические приемы владения рукопашного боя. Техника безопасности при проведении занятий атлетическими единоборствами. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях. Самоконтроль при занятиях атлетическим единоборством.

1.5. Аэробика.

10-11 классы. Основы биомеханики упражнений в аэробике. Влияние занятий аэробикой на развитие двигательных качеств. Технические приемы владения аэробикой. Техника безопасности при проведении занятий аэробикой. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях. Самоконтроль при занятиях аэробикой.

1.6. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.

1.7. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Игра по упрощенным правилам в волейбол.

1.8. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.9 Футбол. Мини-футбол

10–11 классы. Терминология футбола(мини-футбола). Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом. Игра по упрощенным правилам в футбол.

1.10. Русская лапта.

10–11 классы. Терминология русской лапты. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях русской лаптой. Игра по упрощенным правилам в русскую лапту.

1.11. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.12 Основы биомеханики упражнений на лыжах. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Технические приемы владения лыжами. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожениях. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовки.

## **5.Требования к уровню подготовки обучающихся средней школы**

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **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 само страховки 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 различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковъх 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 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 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.

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.

#### **Учет и оценка учащихся**

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре; 3) формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

*Предварительный учет* предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу — собиранию сведений об учениках. При этом

выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, продолжительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости.

*Текущий учет* осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку — 2.

Отметка 5 (*«отлично»*): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 (*«хорошо»*): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 (*«удовлетворительно»*): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 (*«неудовлетворительно»*): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

Имеет место оценка школьников по физической культуре на основе других показателей подготовленности учащихся. Так, рекомендуем оценивать:

1. Знания (ответы, доклады, сообщения, составление кроссвордов, викторин, комплексов упражнений и др.).
2. Умения и навыки (технические и тактические действия).
3. Уровень физической подготовленности (не по нормативам, а по индивидуальным темпам прироста результатов с учетом сенситивных периодов развития, а не паспортного возраста). При учете индивидуального прироста важно объективно получить исходные данные.
4. Инструкторские навыки.
5. Судейство.
6. Домашние задания.
7. Выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).
8. Страховка.
9. Участие в соревнованиях.

Возможен также поэтапный контроль после нескольких уроков, завершающих тему программы.

*Итоговый учет* характеризуется подведением итогов работы по физическому воспитанию за относительно длительный отрезок времени, например, за четверть, полугодие, учебный год. В результате итогового учета школьникам выводится годовая оценка успеваемости, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности, телесного развития (по данным антропометрии).

В Законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» отмечено что «по итогам учебного года во всех общеобразовательных учреждениях, а также в образовательных учреждениях начального профессионального, среднего

профессионального и высшего профессионального образования каждому обучающемуся выставляется ОЦЕНКА его физической подготовленности, в выпускных классах (курсах) проводятся контрольные проверки».

#### **6. Учебно-методическое обеспечение для учителя**

Лях В.И. Зданевич А. А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Просвящение, 2011 г

1. Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков, Волгоград, «Учитель», 2008г  
Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

5. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

6. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.

7. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

8. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Кожемов А.А. Методика преподавания физической культуры

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

#### **для обучающихся**

В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура, 10-11 кл , М, П, 2008 г

#### **Перечень спортивного оборудования**

Наименование	Количество
Бревно гимнастическое	2
Конь гимнастический	1

Козел гимнастический	1
Мостик гимнастический	2
Шест для лазания	1
Канат для лазания	2
Мат гимнастический	26
Коврики гимнастические	30
Брусья разновысокие	1
Брусья параллельные	1
Перекладина гимнастическая	1
Шведская стенка	4
Скамья гимнастическая	4
Сетка волейбольная	1
Мяч волейбольный	15
Мяч футбольный	10
Мяч баскетбольный	15
Бадминтон	3 комплекта
Обруч гимнастический	25
Скакалка	25
Палка гимнастическая	25
Гантели	15 комплектов
Гиря 16 кг, 24 кг	1,1
Граната для метания	10
Диск для метания	3
Мяч для метания	5
Стартовые колодки	1 комплект
Стойки для прыжков в высоту	2 комплекта
Баскетбольное кольцо	6
Лыжи в комплекте с креплением, ботинками, палками	55 комплектов

10 класс		Планируемые результаты	
		знать	Уметь
	Легкая атлетика		
1	Инструктаж о правилах ТБ на уроках л/атлетики и Спортигр .Обучение низкому старту и стартовому разгону. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.	Легкая атлетика: ,совершенствование техники упражнений в беге на короткие , средние длинные дистанции, прыжках в длину, и высоту с разбега	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега
2	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Бег 30 м на время. Высокий и низкий старт до 40 м		Бегать с высокого и низкого старта, совершенствовать технику бега
3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе 20-25 мин . Бег до 3000 м		Бежать в равномерном темпе 25 минут преодолевать искусственные и естественные препятствия разными способами передвижения
4	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу 9-11 шагов		Выполнять многоскоки
5	Челночный бег 3X10 м. Эстафеты (встречная и круговая).История создания и развития ГТО.		Бегать эстафеты
6	Развитие силы рук и плечевого пояса ( м-подтягивание; д-пресс)		Выполнять индивидуальные комплексы
7	Метание мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов на дальность и вертикальную цель (1X1 м с расстояния 20 м)		Метать мяч в вертикальную цель
8	Метание гранаты 500-700 гр на дальность с укороченного и полного разбега		Метать гранату подготовка к служению в вооруженных силах
9	Толкание ядра и броски набивного мяча 2 и 3 кг двумя руками из различных исходных положений с места		Выполнять индивидуальные комплексы с отягощением

10	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты , прыжки, многоскоки, круговая тренировка		Подготовка к соревновательной деятельности,
11	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Сохранение творческой активности и долголетия.		Подготовка к соревновательной деятельности,
12	Совершенствование техники бега на средние дистанции . Кросс 1000 м на время		подготовка к служению в вооруженных силах,Подготовка к соревновательной деятельности,
13	Кросс 2 000 -3000 м без учета времени. Подготовка к соревновательной деятельности.		подготовка к служению в вооруженных силах,Подготовка к соревновательной деятельности,
	<b>Спортигры</b>		
1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Выполнять разные комбинации в баскетболе
2	Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( в различных построениях)		Выполнять технические элементы в баскетболе
3	Совершенствование вариантов ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Совершенствовать технические элементы в баскетболе, подготовка к соревновательной деятельности
4	Совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Совершенствовать технические элементы в баскетболе, подготовка к соревновательной деятельности
5	Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		Совершенствовать технические элементы в баскетболе, подготовка к соревновательной деятельности
6	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Обучение комбинациям передвижений, остановок,	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-	Совершенствовать технические элементы в футболе, подготовка к соревновательной деятельности

	поворотов	тактических действий в спортивных играх	
7	Совершенствование техники удара по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника		Совершенствовать технические элементы в футболе, подготовка к соревновательной деятельности
8	Совершенствование упражнений остановки мяча ногой и грудью		Совершенствовать технические элементы в футболе, подготовка к соревновательной деятельности
9	Совершенствование упражнений ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Совершенствовать технические элементы в футболе, подготовка к соревновательной деятельности
10	Совершенствование индивидуальных и командно-тактических действий в нападении и защите		Совершенствовать технические элементы в футболе, подготовка к соревновательной деятельности
11	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.		Совершенствовать технические элементы в футболе, подготовка к соревновательной деятельности
	<b>Гимнастика</b>		
1	Правила ТБ на уроках гимнастики и спортигр. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях. Атлетическая гимнастика	Выполнять индивидуально подобранные гимнастические и акробатические комплексы
2	Совершенствование техники упражнений и индивидуальных акробатических упражнений.		Выполнять индивидуально подобранные гимнастические и акробатические комплексы
3	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических упражнениях на перекладине, брусьях, козле, коне		Выполнять индивидуально подобранные гимнастические и акробатические комплексы
4	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с		Выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений с

	дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы мышц		отягощением
5	Разучивание акробатических комбинаций из изученных элементов. Комплекс занятий, направленный на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО(БГТО)		Выполнять индивидуально подобранные гимнастические и акробатические комплексы
6	Совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину , высота 115-120 см(ю) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь-в ширину, высота 110(д)		Выполнять индивидуально подобранные гимнастические комплексы
7	Совершенствование комбинаций на бревне(д), лазание по канату (ю).Гимнастика при умственной и физической деятельности		Выполнять индивидуально подобранные гимнастические комплексы. Выполнять индивидуально подобранные гимнастические комплексы
8	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений		Выполнять упражнения атлетической гимнастики
9	Аэробика: индивидуально подобранные комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц		Выполнять индивидуально подобранные гимнастические комплексы. Выполнять приемы страховки и само страховки
10	Обучение упражнением на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращением. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря		Выполнять индивидуально подобранные гимнастические комплексы. Выполнять приемы страховки и само страховки
	<b>Спортигры</b>		
1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений , остановок, поворотов и	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных	Выполнять разные комбинации в волейболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры

	стоек	играх	
2	Совершенствование приема и передачи мяча		Выполнять разные комбинации в волейболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
3	Совершенствование подачи сверху и снизу		
4	Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку		
5	Совершенствование блокирования нападающего удара(одиночный и вдвоем, страховка)		
6	Игра по упрощенным правилам волейбола		
	<b>Лыжная подготовка</b>		
1	Правила Тб на уроках л/подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Подбор инвентаря	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах	Повышение работоспособности, подготовка к службе в вооруженных силах РФ,преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, , профилактика вредных привычек
2	Развитие выносливости. Прохождение 2-3 км без учета времени		
3	Совершенствование передвижения попеременно-двухшажным ходом		
4	Совершенствование передвижения одновременным ходом.		
5	Переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот		
6	Совершенствование упражнений по преодолению подъемов и препятствий		
7	Совершенствование упражнений спуска с гор в низкой и высокой стойке, торможение плугом		
8	Совершенствование передвижения коньковым ходом		
9	Прохождение дистанции до 5 км (д), 6 км (ю)		
10	Правила соревнований в лыжных гонках. Спринт 1000 м		
11	Прохождение 2000 на время (д), 3000(ю)		
12	Эстафеты на лыжах		
13	Совершенствование упражнений по технике		

	поворота переступанием, плугом на параллельных лыжах		
14	Игры : гонки с выбыванием, биатлон Комплекс занятий, направленный на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО(БГТО)		
	<b>Элементы единоборств</b>		
1	Приемы самозащиты и самообороны из атлетических единоборств.Страховка	Прикладная физическая подготовка	Выполнять приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств , страховка4 выполнять приемы самомассажа и релаксации
2	Обучение подвижным играм с элементами единоборств		
3	Обучение приемам борьбы в стойке. Поддержание репродуктивной функции		
	<b>Спортигры</b>		
1	Русская лапта. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Обучение стойкам, перемещениям и ловле мяча	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Выполнять разные комбинации в русской лапте, волейболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
2	Совершенствование упражнений удара битой сверху и снизу		Выполнять разные комбинации в русской лапте, волейболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры, участие в массовых спортивных соревнованиях
3	Обучение тактическим действиям в игре лапта		
4	Двусторонняя игра в лапту по упрощенным правилам		
5	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча		
6	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите		
7	Игра по правилам волейбола		
	<b>Легкая атлетика</b>		

1	Правила ТБ на уроках л/атлетики и спортигр. Обучение строевым упражнениям	Легкая атлетика: ,совершенствование техники упражнений в беге на короткие , средние длинные дистанции, прыжках в длину, и высоту с разбега	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега
2	Совершенствование высокого и низкого старта до 30-40 м. Стартовый разгон		
3	Полоса препятствий		
4	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования		
5	Развитие выносливости. Бег в переменном темпе 320-25 мин		
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с 9-11 шагов разбега		
7	Метание гранаты 500-700 гр на дальность и с разбега		Индивидуально подобранные упражнения с отягощением
8	Обучение толканию ядра и метанию диска на дальность		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега
9	Развитие выносливости. Бег 1000 м на время		
10	Челночный бег . Прыжок в длину с места		
	<b>Спортигры</b>		
1	Баскетбол. Совершенствование броска мячом в кольцо с различных точек	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Выполнять разные комбинации в стритболе, футболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
2	Правила игры в стритбол.		
3	Игра в стритбол по упрощенным правилам		

4	Тактические действия в нападении и защите в игре в баскетбол		
5	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе. Обучение ударам по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника		
6	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника		
7	Обучение игре в квадрат		
8	Обучение игре в 300 на одни ворота		
9	Жонглирование , передача мяча в парах. Подача угловых		
10	Двусторонняя игра в футбол		

11 класс		Планируемые результаты	
		знать	Уметь
	<b>Легкая атлетика</b>		
1	Беседа о правилах ТБ на уроках л/атлетики и спортигр. Основы законодательства РФ в области физкультуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Легкая атлетика: ,совершенствование техники упражнений в беге на короткие , средние длинные дистанции, прыжках в длину, и высоту с разбега	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега
2	Совершенствование бега на короткие дистанции. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции
3	Совершенствование бега на длинные дистанции		
4	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования		
5	Совершенствование прыжка в длину с места на		Подготовка к соревновательной

	результат		деятельности; совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега
6	Челночный бег 3x10 м. Тест на гибкость. Оздоровительные системы физвоспитания		
7	Совершенствование метания гранаты с 4-5 бросковых шагов		Метать гранату подготовка к служению в вооруженных силах
8	Тест : подтягивание на перекладине(м), пресс за 30 сек(д).История создания и развития ГТО(БГТО)		Выполнять индивидуальные комплексы с отягощением
9	Прыжки многоскоки. Обучение толканию ядра, броскам набивных мячей		Выполнять индивидуальные комплексы с отягощением
10	Эстафеты, старт из различных исходных положений, бег с ускорением		совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции
11	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега		совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега
12	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Оздоровительный бег и ходьба		совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции, осуществлять контроль и самоконтроль
13	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Комплекс занятий, направленный на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО(БГТО)		совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега
14	Обучение толканию ядра, метанию диска. Круговая тренировка на развитие силы		совершенствование техники упражнений в метаниях
	Спортигры		
1	Совершенствование технических приемов и	Спортивные	игры: Выполнять разные комбинации в

	командно-тактических действий в баскетболе. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	баскетболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
2	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
3	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		
5	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Совершенствование вариантов техники приема передачи мяча	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Выполнять разные комбинации в волейболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
6	Совершенствование вариантов подач мяча		
7	Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку		
8	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов( одиночные и вдвоем), страховка		
9	Двухсторонняя игра по правилам волейбола		
10	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе. Удары по мячу внутренней и внешней частью стопы	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Выполнять разные комбинации в футболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
11	Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите		
12	Совершенствование тактических приемов в нападении. Совершенствование приемов низких, высоких мячей, отбивание , вбрасывание, выбивание . Игра вратаря		
13			

Гимнастика			
1	Правила ТБ на уроках гимнастики.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях. Атлетическая гимнастика	Выполнять индивидуально подобранные гимнастические и акробатические комплексы, перестроения
2	Совершенствование техники упражнений и индивидуальных акробатических упражнений.		
3	Совершенствование техники упражнений и индивидуальных гимнастических комбинаций на спортивных снарядах		
4	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры		
5	Совершенствование опорного прыжка через коня в длину(м), углом с разбега(д)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях. Атлетическая гимнастика	Выполнять индивидуально подобранные гимнастические и акробатические комплексы, перестроения
6	Совершенствование гимнастических упражнений ( висы, упоры на брусьях)		
7	Разучивание комбинаций из висов и упоров на брусьях		
8	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы мышц		
9	Прием на оценку техники изученных упражнений на гимнастических снарядах		выполнение упражнений с отягощением
10	Тестирование: подтягивание (м), пресс(д). Сгибание , разгибание рук в упоре на брусьях (м), поднимание ног до угла 90 из виса на гимнастической стенке(д)		подготовка к службе в вооруженных силах РФ,
11	Совершенствование упражнений подъем переворотом на перекладине(м); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Равновесие на		подготовка к службе в вооруженных силах РФ,

	нижней жерди(д)		
12	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью		
13	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений		Выполнять индивидуально подобранные гимнастические и акробатические комплексы,перестроения
14	Аэробика: индивидуально подобранные комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц		
	<b>Спортигры</b>		
1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Выполнять разные комбинации в баскетболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
3	Игра по упрощенным правилам баскетбола		
4	Игра по правилам баскетбола. Правила игры в баскетбол		
5	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Русская лапта. Обучение удару битой сверху и снизу		Выполнять разные комбинации в русской лапте, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
6	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в русской лапте. Правила соревнований в русской лапте		
7	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Комплекс занятий, направленный на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО(БГТО)		
	<b>Лыжная подготовка</b>		
1	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	Совершенствование техники	Повышение работоспособности.

	Индивидуальная подготовка и требования безопасности	упражнений в передвижениях на лыжах	подготовка к службе в вооруженных силах РФ,преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, , профилактика вредных привычек
2	Совершенствование передвижения одновременным ходом на равнине и пологом склоне		
3	Совершенствование переходов с одновременных ходов на попеременные и обратно		
4	Прохождение дистанции 5-7 км без учета времени		
5	Совершенствование передвижения на лыжах на время 3 км(м), 2 км(д)		
6	Правила самостоятельных занятий на лыжах. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование спусков и подъемов в гору		
7	Прохождение дистанции 5-8 км без учета времени		
8	Прием на оценку техники лыжных ходов. Совершенствование конькового хода		Повышение работоспособности, подготовка к службе в вооруженных силах РФ,преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, , профилактика вредных привычек
9	Совершенствование техники перехода с хода на ход		
	<b>Спортигры</b>		
1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Совершенствование техники и приема и передачи мяча	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Выполнять разные комбинации в волейболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
2	Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта		
3	Совершенствование нападающего удара через сетку		
4	Игра по правилам волейбола. Правила игры в		

	волейбол		
5	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе . Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники движения.	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Выполнять разные комбинации в баскетболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
6	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника		
7	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
	<b>Элементы единоборств</b>	Прикладная физическая подготовка	Выполнять приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств , страховка , выполнять приемы самомассажа и релаксации
1	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа		
2	Приемы борьбы стоя.		
3	Совершенствование силовых упражнений единоборств в парах		
4	Самоконтроль при занятиях единоборствами. Игры с элементами единоборств		
	<b>Легкая атлетика. Спортигры.</b>		
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту с 9 шагов разбега способом перешагивания и перекидным	Легкая атлетика: ,совершенствование техники упражнений в беге на короткие , средние длинные дистанции, прыжках в длину, и высоту с разбега	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега
2	Совершенствование прыжков в высоту на результат		
3	Совершенствование техника низкого старта и стартового разгона		
4	Совершенствование бега на короткие дистанции		
5	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре		

6	Челночный бег 3x10		дистанции;
7	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе до 20мин.		
8	Совершенствование бега на средние дистанции. Кросс 1000м на результат		
9	Совершенствование прыжков в длину с места на результат. Банные процедуры		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
10	Многоскоки: тройной, десятерной, тест на гибкость		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
11	Прыжок в длину с разбега. Сеанс аутотренинга.		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега
12	Метание гранаты 500-700 гр с 3-5 шагов разбега		Метать гранату, подготовка к службе в ВС РФ
13	Развитие выносливости. Бег 2-3 км без учета времени		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в в беге на
14	Совершенствование передаче эстафетной палочки в движении. Сеанс релаксации и самомассажа		короткие, средние и длинные дистанции;
	<b>Спортигры</b>		
	Баскетбол	Спортивные совершенствование игры: технических приемов и командно-тактических действий в спортивных	Выполнять разные комбинации в баскетболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных

		играх	формах занятий физической культуры
1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе Совершенствование ловли мяча в тройках, пятерках бросками по кольцу		занятий физической культуры
2	Совершенствование командных и тактических действий в нападении и защите.		
3	Игра по правилам баскетбола		
	Футбол	Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Выполнять разные комбинации в футболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника		занятий физической культуры
2	Обучение ведению мяча без сопротивления защитника		
3	Обучение действию против игрока без мяча и с мячом( выбивание, отбор, перехват). Игра по правилам мини-футбола		
	Волейбол		Выполнять разные комбинации в волейболе, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
1	Совершенствование техники приема и передачи мяча		
2	Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку		
3	Совершенствование блокирования нападающих ударов(одиночных и вдвоем)		
4	Совершенствование командных и тактических действий в нападении и защите		

