

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ПРИЛУЗСКИЙ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЧЁРНЫШСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Директор школы

Утверждаю:  
/Л. А. Попова/

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
среднего общего образования

Срок реализации программы – 2 года

Составлена на основе авторской программы курса «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М. «Просвещение», 2008 г. авторы Лях В. И., Зданевич А. А.

Составитель программы – Сердитов А. В., учитель физкультуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Федерального Компонента Государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, изд. «Просвещение», 2008 г.

## **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. 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. 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, 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.

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. 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.

### **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;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 78 часов, на вариативную часть - 27 часов в 10 классе и 24 часа в 11 классе. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий Республики Коми часы элементов единоборств и вариативной части распределены для занятий лёгкой атлетикой, спортивными играми и лыжной подготовкой, где посредством специальных прикладных упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на некоторых снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

### **Нормативная база, на основании которой разработана рабочая программа:**

1. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69)

2. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, изд. «Просвещение», 2008 г.

3. Положение МОУ «Чёрнышская СОШ» о разработке, рассмотрении и утверждении реализуемых рабочих программ учебных предметов ФКГОС (БУП-2004)

4. Учебный план школы на учебный год.

5. Основная образовательная программа среднего общего образования МОУ «Чёрнышская СОШ»

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

### Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>24</b>
2.1	Спортивные игры	9	9
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	3
2.3	Легкая атлетика	9	6
2.4	Лыжная подготовка	6	6
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>102</b>
1	Спортивные игры	30	30
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
3	Легкая атлетика	30	27
4	Лыжная подготовка	24	24

# СТАНДАРТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

---

## БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

*Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья<sup>1</sup>.*

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ<sup>2</sup>

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

---

1. Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

2. С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

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

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

### **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

#### 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 движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### Психолого-педагогические основы

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

#### 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.

**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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### Приемы саморегуляции

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### Программный материал по спортивным играм

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

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

	развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

	помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.	

	<b>Эстафетный бег</b>	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма	

	шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Программный материал по лыжной подготовке

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

## ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ

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

### **Соблюдать правила:**

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

### **Проводить:**

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

### **Составлять:**

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

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### Демонстрировать:

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

#### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием 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 пяти элементов на брусъях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусъях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**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.

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---	--	--	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2008 г.
2. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/ авт.-сост. М.И. Васильева и др. – Волгоград: Учитель, 2007.
3. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под ред. В.И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2004.
4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / [А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др.]; под ред. В.И. Ляха. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2005.

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

5. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧИХ ПРОГРАММ

### Опись оборудования

№ п/п	Название	Количество	Год приобретения
1.	Бум гимнастический	1	1977
2.	Ворота мини-футбольные с сеткой	2	01.2013
3.	Козел гимнастический	1	01.2013
4.	Конь гимнастический	2	12.2007
			05.2012
5.	Мостик гимнастический	2	12.2007
			05.2012
6.	Перекладина навесная на шведскую стенку	1	12.2012
7.	Тренажер (брусья) навесной на швед. стенку	1	12.2012
8.	Стол для настольного тенниса	1	2005
9.	Ферма баскетбольная	2	12.2012
10.	Шведская стенка	1	01.2013
11.	Щиты баскетбольные	2	12.2012
12.	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	2	01.2013
13.	Щит баскет. навесной на швед. стенку	1	12.2012

### Опись инвентаря

1.	Барьер легкоатлетический	4	12.2007
2.	Гантели 10 кг.	1	12.2007
3.	Коврик туристический складной	5	12.2007
4.	Мат складной	2	12.2007
5.	Медицинбол 3 кг.	5	12.2007
6.	Медицинбол 2 кг.	5	12.2007
7.	Медицинбол 1 кг.	5	12.2007
8.	Мяч баскетбольный	4	03.2013
9.	Мяч волейбольный	4	01.2013
10.	Мяч гандбольный	5	12.2012
11.	Наколенники волейбольные	8 пар	12.2007
12.	Палатка «Темпаст»	1	12.2012
13.	Палка гимнастическая алюминиевая	5	12.2012
14.	Сетка для футбольных ворот	2	12.2012
15.	Скамейка гимнастическая	4	12.2012
16.	Стойки для прыжков в высоту	2	12.2012
17.	Форма баскетбольная	6 компл.	12.2012
18.	Форма волейбольная	5 компл.	12.2012

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, 10 КЛАСС**

Сроки	№ урока	Тема урока	Контрольные упражнения	Этнокультурный компонент	
Сентябрь	1.	Легкая атлетика (12 ч)	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт и стартовый разгон		
	2.		Низкий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения		
	3.		Техника спринтерского бега	«Президентское многоборье»	
	4.		Прыжки в длину с разбега согнув ноги	«Президентское многоборье»	
	5.		Метания гранаты на дальность с разбега. Эстафетный бег	Техника низкого старта	
	6.		Прыжки в длину с разбега согнув ноги	Бег 100 м с низкого старта	
	7.		Метания гранаты с разбега. Прыжок в длину с разбега		
	8.		Метания мяча по движущейся цели		
	9.		Метание гранаты 500-700 г с разбега на дальность	Прыжок в длину с разбега	
	10.		Бег в равномерном темпе		
	11.		Бег в переменном темпе до 20 мин.	Метание гранаты 500-700 г на дальность	
	12.		Бег 2000 м (д), 3000 м (м)	Бег 2000 м (д), 3000 м (м)	
Октябрь	13.	Баскетбол (15 ч)	ТБ во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		
	14.		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		
	15.		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника		
	16.		Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение, передача, бросок		
	17.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину		
	18.		Штрафной бросок. Ведение, передача, броски		
	19.		Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)		
	20.		Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Штрафной бросок	
	21.		Броски мяча после ведения; бросок в прыжке		
	22.		Передачи мяча в тройках со сменой мест	Бросок в кольцо после ведения	
	23.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3		
	24.		Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)		
	25.		Учебная игра по упрощенным правилам		
	26.		Нападение быстрым прорывом 3:2. Учебная игра		
	27.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, 10 КЛАСС**

Сроки	№ урока	Тема урока	Контрольные упражнения	Этнокультурный компонент
Ноябрь	28.	ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад (слитно). Длинный кувырок через препятствие		
	29.	Стойка на руках с помощью, длинный кувырок (м). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д)		
	30.	Кувырок назад через стойку на руках (м). Переворот боком		
	31.	Строевые упражнения. Комбинация из освоенных элементов	Длинный кувырок прыжком с места (м). Стойка на лопатках (д).	
	32.	Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату		
	33.	Выполнение акробатической комбинации на оценку	Акробатическое соединение	
	34.	Строевые упражнения. Повторение опорных прыжков для 5-9кл.		
	35.	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (м); углом с разбега под углом через коня в ширину (д)		
	36.	Закрепление техники опорных прыжков		
	37.	Совершенствование техники опорных прыжков		
Декабрь	38.	Выполнение опорного прыжка на оценку. Круговая тренировка	Опорный прыжок	
	39.	Повторение упражнений на перекладине из программы 5-9 кл. Лазание по канату		
	40.	Мальчики - подъем в упор силой, переворотом; девочки – вис прогнувшись, подъем переворотом с помощью		
	41.	Разучивание комбинации на перекладине. Лазание по канату	Переворот в упор на перекладине	
	42.	Строевые упражнения. Совершенствование комбинации на перекладине		
	43.	ОРУ со скакалкой. Комбинации на перекладине	Соединение из 2-3 элементов	
	44.	Выполнение комбинации на перекладине на оценку		
	45.	Повторение упражнений на бревне из программы 5-9 кл.		
	46.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения в равновесии на бревне		
	47.	Упражнения на бревне. Преодоление гимнастической полосы препятствий		
	48.	Выполнение упражнений в равновесии на оценку	Упражнения в равновесии на бревне	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, 10 КЛАСС**

Сроки	№ урока	Тема урока	Контрольные упражнения	Этнокультурный компонент	
Январь	49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг			
	50.	Попеременный двухшажный ход			
	51.	Попеременный двухшажный ход на дистанции			
	52.	Повороты переступанием при спуске. Торможение плугом			
	53.	Подъем в гору скользящим шагом			
	54.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			
Февраль	Лыжная подготовка (24 ч)	55.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Прохождение дистанции в среднем темпе до 2,5 км.	Спуски с поворотами	
		56.	Подъем «полуелочкой». Торможение упором		
		57.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км		
		58.	Торможение и повороты плугом	Гонка на 1 км	
		59.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Торможение плугом	
		60.	Одновременные ходы на дистанции	Поворот плугом	
		61.	Попеременный двухшажный ход на дистанции до 4 км.		
		62.	Одновременный двухшажный коньковый ход		
		63.	Коньковые ходы на дистанции 3 км		
		64.	Прохождение дистанции до 5км в свободном стиле		
		65.	Торможение и повороты плугом. Преодоление контруклонов	Гонка на 2 км	
		66.	Одновременный одношажный коньковый ход		
Март	Волейбол (6 ч)	67.	Повторное прохождение дистанции 200 м (3-4 р.)		
		68.	Коньковый ход. Круговая эстафета		
		69.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
		70.	Прохождение дистанции до 5км		
		71.	Лыжные гонки на 3 км	Гонка на 3 км	
		72.	Торможение и поворот упором		
		73.	Стойки и перемещения игрока. Учебная игра		
		74.	Передачи мяча у сетки. Нижняя прямая подача		
		75.	Нижняя прямая подача и прием подачи		
		76.	Нижняя прямая подача, прием подачи		
		77.	Передачи мяча во встречных колоннах через сетку		
		78.	Передачи мяча в прыжке. Многократные передачи мяча	Нижняя прямая подача и прием подачи	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, 10 КЛАСС**

Сроки	№ урока	Тема урока	Контрольные упражнения	Этнокультурный компонент
Апрель	79.	Передача мяча сверху стоя спиной к цели		
	80.	Прямой нападающий удар во встречных передачах	Многократные передачи мяча над собой	
	81.	Нападающий удар после передачи		
	82.	Передачи мяча в парах после перемещений		
	83.	Передачи над собой. Учебная игра с заданиями		
	84.	Верхняя прямая подача. Прием подачи		
	85.	Нападающий удар через сетку		
	86.	Игра в нападении в зоне 3		
	87.	Двусторонняя игра		
	88.	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега		
Май	89.	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега		
	90.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	91.	Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»	Прыжок в высоту с разбега	
	92.	Низкий старт и стартовый разгон	«Президентское многоборье»	
	93.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	«Президентское многоборье»	
	94.	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег		
	95.	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
	96.	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Бег 60 м с низкого старта	
	97.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели		
	98.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	99.	Метание малого мяча в движущуюся цель		
	100.	Метание малого мяча с разбега на дальность		
	101.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега	Прыжок в длину с разбега	
	102.	Развитие скоростно-силовых способностей	Метание мяча на дальность	
	103.	Развитие выносливости в беге до 20 мин		
	104.	Гладкий бег	Бег 1500 м (д), 2000 м (м),	
	105.	Бег по пересеченной местности		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, 11 КЛАСС**

Сроки	№ урока	Тема урока	Контрольные упражнения	Этнокультурный компонент	
Сентябрь	1.	Легкая атлетика (12 ч)	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт и стартовый разгон		
	2.		Низкий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения		
	3.		Низкий старт и стартовый разгон.	«Президентское многоборье»	
	4.		Прыжки в длину с разбега согнув ноги	«Президентское многоборье»	
	5.		Метания гранаты на дальность с разбега. Эстафетный бег	Техника низкого старта	
	6.		Прыжки в длину с разбега согнув ноги	Бег 100 м с низкого старта	
	7.		Метания гранаты с разбега. Прыжок в длину с разбега		
	8.		Метания мяча по движущейся цели		
	9.		Метание гранаты 500-700 г с разбега на дальность	Прыжок в длину с разбега	
	10.		Бег в равномерном темпе		
	11.		Бег в переменном темпе до 20 мин.	Метание гранаты 500-700 г на дальность с разбега	
	12.		Бег 2000 м (д), 3000 м (м)	Бег 2000 м (д), 3000 м (м)	
Октябрь	13.	Баскетбол (15 ч)	ТБ во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		
	14.		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		
	15.		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника		
	16.		Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение, передача, бросок		
	17.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину		
	18.		Штрафной бросок. Ведение, передача, броски		
	19.		Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)		
	20.		Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Штрафной бросок	
	21.		Броски мяча после ведения; бросок в прыжке		
	22.		Передачи мяча в тройках со сменой мест	Бросок в кольцо после ведения	
	23.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3		
	24.		Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)		
	25.		Учебная игра по упрощенным правилам		
	26.		Нападение быстрым прорывом 3:2. Учебная игра		
	27.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, 11 КЛАСС**

Сроки	№ урока	Тема урока	Контрольные упражнения	Этнокультурный компонент
Ноябрь	28.	ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад (слитно). Длинный кувырок через препятствие		
	29.	Стойка на руках с помощью, длинный кувырок (м). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д)		
	30.	Кувырок назад через стойку на руках (м). Переворот боком		
	31.	Строевые упражнения. Комбинация из освоенных элементов	Длинный кувырок прыжком с места (м). Стойка на лопатках (д).	
	32.	Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату		
	33.	Выполнение акробатической комбинации на оценку	Акробатическое соединение	
	34.	Строевые упражнения. Повторение опорных прыжков для 5-9 кл.		
	35.	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (м); углом с разбега под углом через коня в ширину (д)		
	36.	Закрепление техники опорных прыжков		
	37.	Совершенствование техники опорных прыжков		
Декабрь	38.	Выполнение опорного прыжка на оценку. Круговая тренировка	Опорный прыжок	
	39.	Повторение упражнений на перекладине из программы 5-9 кл. Лазание по канату		
	40.	Мальчики - подъем в упор силой, переворотом; девочки – вис прогнувшись, подъем переворотом с помощью		
	41.	Разучивание комбинации на перекладине. Лазание по канату	Переворот в упор на перекладине	
	42.	Строевые упражнения. Совершенствование комбинации на перекладине		
	43.	ОРУ со скакалкой. Комбинации на перекладине	Соединение из 2-3 элементов	
	44.	Выполнение комбинации на перекладине на оценку		
	45.	Повторение упражнений на бревне из программы 5-9 кл.		
	46.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения в равновесии на бревне		
	47.	Упражнения на бревне. Преодоление гимнастической полосы препятствий		
	48.	Выполнение упражнений в равновесии на оценку	Упражнения в равновесии на бревне	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, 11 КЛАСС**

Сроки	№ урока	Тема урока	Контрольные упражнения	Этнокультурный компонент
Январь	49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг		
	50.	Попеременный двухшажный ход		
	51.	Попеременный двухшажный ход на дистанции		
	52.	Повороты переступанием при спуске. Торможение плугом		
	53.	Подъем в гору скользящим шагом		
	54.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
Февраль	55.	Прохождение дистанции в среднем темпе до 2,5 км.	Спуски с поворотами	
	56.	Подъем «полуелочкой». Торможение упором		
	57.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км		
	58.	Торможение и повороты плугом	Гонка на 1 км	
	59.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Торможение плугом	
	60.	Одновременные ходы на дистанции	Поворот плугом	
	61.	Попеременный двухшажный ход на дистанции до 4 км.		
	62.	Одновременный двухшажный коньковый ход		
	63.	Коньковые ходы на дистанции 3 км		
	64.	Прохождение дистанции до 5км в свободном стиле		
	65.	Торможение и повороты плугом. Преодоление контруклонов	Гонка на 2 км	
	66.	Одновременный одношажный коньковый ход		
Март	67.	Повторное прохождение дистанции 200 м (3-4 р.)		
	68.	Коньковый ход. Круговая эстафета		
	69.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
	70.	Прохождение дистанции до 5км		
	71.	Лыжные гонки на 3 км	Гонка на 3 км	
	72.	Торможение и поворот упором		
	73.	Стойки и перемещения игрока. Учебная игра		
	74.	Передачи мяча у сетки. Нижняя прямая подача		
	75.	Нижняя прямая подача и прием подачи		
	76.	Нижняя прямая подача, прием подачи		
	77.	Передачи мяча во встречных колоннах через сетку		
	78.	Передачи мяча в прыжке. Многократные передачи мяча	Нижняя прямая подача и прием подачи	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, 11 КЛАСС**

Сроки	№ урока	Тема урока	Контрольные упражнения	Этнокультурный компонент
Апрель	79.	Волейбол (9 ч)	Передача мяча сверху стоя спиной к цели	
	80.		Прямой нападающий удар во встречных передачах	Многократные передачи мяча над собой
	81.		Нападающий удар после передачи. Блокирование	
	82.		Передачи мяча в парах после перемещений	
	83.		Блокирование и страховка. Учебная игра с заданиями	
	84.		Верхняя прямая подача. Прием подачи	
	85.		Нападающий удар через сетку	
	86.		Игра в нападении в зоне 3	
	87.		Двусторонняя игра по правилам волейбола	
	88.		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
Май	89.	Легкая атлетика (15 ч)	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	
	90.		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	«Президентское многоборье»
	91.		Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»	Прыжок в высоту с разбега
	92.		Низкий старт и стартовый разгон	«Президентское многоборье»
	93.		Техника низкого старта и стартового разгона	
	94.		Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	Бег 100 м с низкого старта
	95.		Прыжок в длину с разбега согнув ноги	
	96.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
	97.		Метание гранаты в горизонтальную цель	
	98.		Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Прыжок в длину с разбега
	99.		Бег в равномерном темпе 20-25 мин	
	100.		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Бег в переменном темпе 20-25 мин	
	101.		Метание гранаты с разбега на дальность	Метание гранаты на дальность
	102.		Развитие скоростной выносливости в беге	Бег 2000 м (д), 3000 м (м),