

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»

Рекомендовано
к принятию педагогическим советом
Протокол № 8 от «30» 08
2019 г.

Утверждено

приказом № 205

от «30»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МО г. Новомосковск

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

Рабочая программа рассчитана – 207 часов в:

- 10 класс – 105 часов (3 часов в неделю);
- 11 класс – 102 часа (3 часов в неделю).

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие,

каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных

компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

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

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);

- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем

физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям

и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часа, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок,

индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

➤ В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Формы контроля реализации целей, задач и содержания рабочей программы по физической культуре:

Форма контроля	Количество		Система оценивания
	10 кл.	11 кл.	
Тестирование			
<i>Скоростные</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Координационные</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Скоростно-силовые</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Выносливость</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Гибкость</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Силовые</i>	1	1	По пятибалльной системе

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	<i>Базовая часть</i>		
1.1.	Основы знаний о физической культуре	12	12
1.2.	Спортивные игры: волейбол	13	13
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18

1.4.	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.4.	Плавание	14	14
	<i>Вариативная часть</i>		
2.1.	Спортивные игры:		
	баскетбол	9 (девушки)	9 (девушки)
	футбол	9 (юноши)	9 (юноши)
	Итого:	105	105

**Содержание курса
10 класс**

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 полугодие		2 полугодие	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.	<i>Базовая часть</i>				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	5	5	7	7
1.2.	Спортивные игры: волейбол	10	10	3	3
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4.	Лёгкая атлетика	11	11	10	10
1.5	Лыжная подготовка			18	18
1.4.	Плавание			14	14
	<i>Вариативная часть</i>				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол	4		5	
	футбол		4		5
	Итого:	48	48	57	57

Знания о физической культуре - 12 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Роль физической культуры и спорта в профилактики заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показатели здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж).

При организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля. Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов

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

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;

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительный ходьба и бег.

На совершенствование ОРУ с предметами

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на 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

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, 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 младшими школьниками

Самостоятельные занятия

Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений и предметов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Лёгкая атлетика – 21 час

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м.; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м.

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега

Совершенствование техники метания в цель и на дальность

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2х2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 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 (1х1) с расстояния 12 – 14 м. 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. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. 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.

Занятия по физической культуре

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка - 18 часов

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

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.

Спортивные игры:

Баскетбол – 9 часов

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 кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол – 13 часов

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма 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 вдвоём), 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 упрощённым 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, метание 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, приближённые 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 20с 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 приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Футбол - 9 часов

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)

На совершенствование техники тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также сочетания с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знание 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 приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Плавание – 14 часов

На закрепление изученных способов плавания

Плавание изученными спортивными способами

На освоение плавания прикладными способами

Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

На развитие выносливости

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Проплыwanie отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз;

На развитие координационных способностей

Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суши. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

Знания о физической культуре

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плавания в открытых водоёмах и в бассейне.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

На овладение организаторскими способностями

Выполнение обязанностей судьи. Основа методики и организации занятий с младшими школьниками.

Тематическое планирование (юноши)

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	ИОТ – О18 - 2009 Презентация
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

	<p>полного разбега на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.</p>	
7.	<p>Обучение технике метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.</p> <p>Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м</p> <p>совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.</p>	<p>Корректировка техники бега</p> <p>Корректировка техники старта</p> <p>Фиксирование результата</p>
8.	<p>Закрепление техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.</p> <p>Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.</p>	<p>Корректировка техники бега</p> <p>Корректировка техники старта</p> <p>Фиксирование результата</p>
9.	<p>Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м).;</p> <p>метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.</p>	<p>Корректировка техники</p>
10	<p>Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 700 гр с 4- 5</p>	<p>Корректировка техники</p>

	шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	
11	Совершенствование полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники Фиксирование результата
12.	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 3000 м	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.	ИОТ – 021 - 2009
14.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

	<p>катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка.</p> <p>Комбинированные упражнения.</p>	
17.	<p>Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, остановка мяча ногой, грудью, удары по мячу ногой и головой .</p>	<p>Корректировка техники броска</p> <p>Корректировка техники бега</p>
18.	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</p>	<p>ИОТ -021 – 2009</p> <p>Тестирование</p>
19.	<p>Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p> <p>Корректировка тактики игры</p>
20.	<p>Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p> <p>Корректировка тактики игры</p>
21.	<p>Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p> <p>Корректировка тактики игры</p>
22.	<p>Совершенствование техники: прямого нападающего удара после</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p>

	подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	Корректировка тактики игры
23.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем) .Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
24.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	ИОТ -017 – 2009 Составление графиков контроля
30.	Совершенствование акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Корректировка техники исполнения
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: подъём переворотом в упор махом и силой;	Страховка Корректировка действий
32.	Совершенствование техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой;	Страховка Корректировка действий
33.	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь; акробатических	Страховка Корректировка действий

	упражнений: присев силой стойка на голове и руках;	
34.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями. Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	Страховка Корректировка действий
35.	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь	Страховка Корректировка действий
37.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
38.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
39.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Атлетическая гимнастика: комплекс с отягощением. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
40	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком». Совершенствование комплекса	Страховка Корректировка действий

	атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	
41	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «стойка на руках с помощью», лазание по канату. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий
42	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Учёт техники комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий Фиксированный результат
43	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость.	Страховка Корректировка действий
44	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
45.	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
46.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий
47.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Страховка Корректировка действий

	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	
48.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Составление схем о заболеваниях
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	ИОТ – 019 – 2009 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
51.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений

54.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
56.	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
59.	Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.	Презентация
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: подъём в	Корректировка техники

	<p>гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км</p>	<p>движений</p>
63.	<p>Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
64.	<p>Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
65.	<p>Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
66.	<p>Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
67.	<p>Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км</p>	<p>Корректировка техники движений</p>

68.	Учёт лыжные гонки на 5 км.	Фиксирование результата
69.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание». Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	ИОТ- 020 – 2009
70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
73.	Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показателей здоровья.	Проекты
74.	Обучение технике: толкание и буксировка плывущего предмета. Совершенствование техники: способы освобождения от захватов тонущего.	Корректировка техники движений
75.	Закрепление техники: толкание и буксировка плывущего предмета. Учёт техники: способы освобождения от захватов тонущего. Координационные упражнения на суши.	Корректировка техники исполнения
76.	Обучение технике: способы транспортировки пострадавшего в воде. Совершенствование техники: толкание и буксировка плывущего предмета.	Корректировка техники исполнения и
77.	Закрепление техники: способы транспортировки пострадавшего в воде.	Корректировка техники исполнения и

	Учет техники: толкание и буксировка пльвущего предмета. Повторное проплывание отрезков 25 50 м по 2- 6 раз.	
78.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза.	Корректировка техники исполнения
79.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде.	Корректировка техники исполнения и
80.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения и
81.	Прикладные способы плавания: способы освобождения от захватов тонущего, плавание с грузом в руке, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
83.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
84.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, элементы игры, игра «Водное поло».	Корректировка техники исполнения
85.	Национальные Олимпийские	Контрольное тестирование

	комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.	
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	ИОТ – 021 – 2009 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий
90.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	Корректировка техники исполнения и тактики игры

91.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
93.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
94.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	ИОТ – 018 – 2009 Разработка комплексов упражнений корригирующей гимнастики

96.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники исполнения
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Корректировка техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	Корректировка техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом ,	Корректировка техники исполнения

	командами, в парах, кросс 3 км	
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 3000 м.,	

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 (юноши) класса

Иметь представление:

- о терминологии избранной спортивной игры, техники владения мячом, техники перемещений, атакующие и защитные тактические действия;
- об основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложения, воспитание волевых качеств;
- об биомеханических основах техники бега, прыжков, метания;
- об основных механизмах энергообеспечения легкоатлетических упражнений;
- о дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжками и метания;
- об биомеханические особенности техники плавания;
- о правилах плавания в открытых водоёмах;
- о правилах проведения самостоятельных занятий;
- об особенностях физической подготовки лыжника;
- об основных элементах тактики в лыжных гонках.

Уметь:

- организовать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

Тематическое планирование (девушки)

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	ИОТ – О18 - 2009 Презентация
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники	Корректировка техники бега Корректировка

	прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	техники старта Фиксирование результата
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Обучение технике метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Закрепление техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).; метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники
10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	Корректировка техники
11	Учёт техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Корректировка техники Фиксирование результата
12.	учёт бег 2000 м	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.	ИОТ – 021 - 2009
14.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Действия игрока без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

16.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.	ИОТ -021 – 2009 Тестирование
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

	<p>одиночное. Двухсторонняя игра.</p>	
22.	<p>Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры</p>
23.	<p>Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем . Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.</p>	<p>Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры</p>
24.	<p>Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
25.	<p>Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
26.	<p>Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
27.	<p>Закрепление техники: нижняя прямая</p>	<p>Корректировка</p>

	подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	техники исполнения и тактики игры
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	ИОТ -017 – 2009 Составление графиков контроля
30.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование техники: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Корректировка техники исполнения
31.	Совершенствование технике акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий

32.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий
33.	Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий
34.	Совершенствование технике: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Страховка Корректировка действий
35.	Общеразвивающие упражнения: с обручами. Совершенствование технике: переход в упор на нижнюю жердь, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: переход в упор на нижнюю жердь; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
37.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники:	Страховка Корректировка действий

	прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	
38.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; сед углом, стойка на лопатках. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий
39.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
40	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учет техники: комбинаций из акробатических упражнений.	Страховка Корректировка действий
41	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
42	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий Фиксированный результат
43	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
44	Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс

45.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
46.	Совершенствование прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий
47.	Совершенствование прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Учёт – прыжки со скакалкой за 1 мин. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий
48.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Составление схем о заболеваниях
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	ИОТ – 019 – 2009 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный	Корректировка техники движений

	четырёхшажный ход.	
51.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
54.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
56.	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
59.	Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и	Презентация

	самоконтроля.	
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного	Корректировка техники движений

	хода.	
66.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
67.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	Корректировка техники движений
68.	Учёт лыжные гонки на 5 км.	Фиксирование результата
69.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание ». Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	ИОТ- 020 – 2009
70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
73.	Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показателей здоровья.	Проекты
74.	Обучение технике: толкание и буксировка плывущего предмета. Совершенствование техники: способы освобождения от захватов тонущего.	Корректировка техники движений

75.	Закрепление техники: толкание и буксировка плавущего предмета. Учёт техники: способы освобождения от захватов тонущего. Координационные упражнения на суши.	Корректировка техники исполнения
76.	Обучение технике: способы транспортировки пострадавшего в воде. Совершенствование техники: толкание и буксировка плавущего предмета.	Корректировка техники исполнения и
77.	Закрепление техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Учет техники: толкание и буксировка плавущего предмета. Повторное проплывание отрезков 25 50 м по 2- 6 раз.	Корректировка техники исполнения и
78.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза.	Корректировка техники исполнения
79.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде.	Корректировка техники исполнения и
80.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения и
81.	Прикладные способы плавания: способы освобождения от захватов тонущего, плавание с грузом в руке, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по	Корректировка техники исполнения

	3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	
83.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
84.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, элементы игры, игра «Водное поло».	Корректировка техники исполнения
85.	Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.	Контрольное тестирование
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «баскетбол». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж)	ИОТ – 021 – 2009 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий

	при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	
90.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
93.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
94.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.	
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	ИОТ – 018 – 2009 Разработка комплексов упражнений корректирующей гимнастики
96.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники исполнения
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Корректировка техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания	Корректировка

	теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 2 км	Корректировка техники исполнения
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 2000 м.,	

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 (девушки) класса

Иметь представление:

- о терминологии избранной спортивной игры, техники владения мячом, техники перемещений, атакующие и защитные тактические действия;
- об основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложения, воспитание волевых качеств;
- об биомеханических основах техники бега, прыжков, метания;

- об основных механизмах энергообеспечения легкоатлетических упражнений;
- о дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжками и метания;
- об биомеханические особенности техники плавания;
- о правилах плавания в открытых водоёмах;
- о правилах проведения самостоятельных занятий;
- об особенностях физической подготовки лыжника;
- об основных элементах тактики в лыжных гонках.

Уметь:

- организовать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовки;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

Содержание курса

11 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 полугодие		2 полугодие	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	5	5	7	7
1.2.	Спортивные игры: волейбол	10	10	3	3
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4.	Лёгкая атлетика	11	11	10	10
1.5	Лыжная подготовка			18	18
1.4.	Плавание			14	14
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол	4		5	

	футбол		4		5
	Итого:	48	48	57	57

Знания о физической культуре – 12 часов

Физическое совершенствование

Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическим упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техник движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; банные процедуры. Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья. Доврачебная помощь пострадавшему и самоконтроль при занятиях плаванием.

Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов

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

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;

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительный ходьба и бег.

На совершенствование ОРУ с предметами

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

Акробатические упражнения. Упражнения на 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

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, 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 младшими школьниками

Самостоятельные занятия

Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений и предметов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Лёгкая атлетика- 21часов

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м.; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м.

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2х2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 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 (1х1) с расстояния 12 – 14 м. 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. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа ритма шагов.

Развитие координационных способностей

Юноши и девушки. 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.

Занятия по физической культуре

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка – 18 часов

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

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.

Спортивные игры:

Баскетбол – 9 часов

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 кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Спортивные игры: Волейбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма 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 вдвоём), 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 упрощённым 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, метание 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, приближённые 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 20с 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 приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Футбол – 9 часов

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)

На совершенствование техники тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также сочетания с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знание 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

приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Плавание – 14 часов

На закрепление изученных способов плавания

Плавание изученными спортивными способами

На освоение плавания прикладными способами

Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

На развитие выносливости

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Проплывание отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз;

На развитие координационных способностей

Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суши. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

Знания о физической культуре

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плавания в открытых водоёмах и в бассейне.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

На овладение организаторскими способностями

Выполнение обязанностей судьи. Основа методики и организации занятий с младшими школьниками.

Тематическое планирование (юноши)

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.	ИОТ – О18 - 2009 Презентация
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование	Корректировка техники бега

	техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	Корректировка техники старта
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Обучение технике метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в	Корректировка техники бега Корректировка техники старта

	горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.	Фиксирование результата
8.	Закрепление техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).; метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники
10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	Корректировка техники
11	Совершенствование полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники Фиксирование результата
12.	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 3000 м	

13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	ИОТ – 021 - 2009
14.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка	Корректировка техники броска Корректировка техники бега

	<p>клящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой, остановка мяча ногой, грудью, удары по мячу ногой и головой .</p>	
18.	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.</p>	<p>ИОТ -021 – 2009 Тестирование</p>
19.	<p>Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол</p>	<p>Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры</p>
20.	<p>Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры</p>
21.	<p>Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры</p>
22.	<p>Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры</p>
23.	<p>Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после</p>	<p>Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры</p>

	подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем) .Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	
24.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	ИОТ -017 – 2009 Составление графиков контроля
30.	Совершенствование акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Корректировка техники исполнения
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: подъём переворотом в упор махом и силой;	Страховка Корректировка действий
32.	Совершенствование техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой;	Страховка Корректировка действий
33.	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь; акробатических упражнений: присев силой стойка на голове и руках;	Страховка Корректировка действий
34.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	Страховка Корректировка

	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	действий
35.	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь	Страховка Корректировка действий
37.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
38.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
39.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Атлетическая гимнастика: комплекс с отягощением. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
40	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком». Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий
41	Совершенствование техники	Страховка

	<p>акробатической комбинации из разученных элементов, «стойка на руках с помощью», лазание по канату. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Корректировка действий
42	<p>Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Учёт техники комбинации из разученных элементов.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Страховка</p> <p>Корректировка действий</p> <p>Фиксированный результат</p>
43	<p>Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость.</p>	<p>Страховка</p> <p>Корректировка действий</p>
44	<p>Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног.</p>	<p>Страховка</p> <p>Корректировка действий</p> <p>Разработать комплекс</p>
45.	<p>Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>	<p>Страховка</p> <p>Корректировка действий</p>
46.	<p>Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами</p>	<p>Страховка</p> <p>Корректировка действий</p>
47.	<p>Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	<p>Страховка</p> <p>Корректировка действий</p>
48.	<p>Основы законодательства РФ в области физической культуры,</p>	<p>Составление схем о заболеваниях</p>

	спорта, туризма, охрана здоровья.	
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	ИОТ – 019 – 2009 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
51.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
54.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
56.	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков;	Корректировка техники движений

	совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
59.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	Презентация
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода;	Корректировка техники движений

	совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	
63.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	Корректировка техники движений
66.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
67.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	Корректировка техники движений
68.	Учёт лыжные гонки на 5 км.	Фиксирование результата
69.	Инструктаж по охране труда раздел	ИОТ- 020 – 2009

	«Плавание ». Доврачебная помощь пострадавшему и самоконтроль при занятиях плаванием.	
70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
73.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности.	Проекты
74.	Обучение технике: толкание и буксировка плывущего предмета. Совершенствование техники: способы освобождения от захватов тонущего.	Корректировка техники движений
75.	Закрепление техники: толкание и буксировка плывущего предмета. Учёт техники: способы освобождения от захватов тонущего. Координационные упражнения на суши.	Корректировка техники исполнения
76.	Обучение технике: способы транспортировки пострадавшего в воде. Совершенствование техники: толкание и буксировка плывущего предмета.	Корректировка техники исполнения и
77.	Закрепление техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Учет техники: толкание и буксировка плывущего предмета. Повторное проплывание отрезков 25 50 м по 2- 6	Корректировка техники исполнения и

	раз.	
78.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза.	Корректировка техники исполнения
79.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде.	Корректировка техники исполнения и
80.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения и
81.	Прикладные способы плавания: способы освобождения от захватов тонущего, плавание с грузом в руке, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
83.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
84.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, элементы игры, игра «Водное поло».	Корректировка техники исполнения
85.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его	Контрольное тестирование

	здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.	ИОТ – 021 – 2009 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий
90.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	<p>ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p>	
92.	<p>Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
93.	<p>Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
94.	<p>Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
95.	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.</p>	<p>ИОТ – 018 – 2009 Разработка комплексов упражнений корригирующей гимнастики</p>
96.	<p>Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p>

	длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники исполнения
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Корректировка техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	Корректировка техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км	Корректировка техники исполнения
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного	Корректировка техники исполнения

	бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 3000 м.,	

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 (юноши) класса

Иметь представление:

- о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств;
- об особенностях методики занятий с младшими школьниками;
- о прикладном значении легкоатлетических упражнений;
- о видах соревнований по лёгкой атлетике;
- о технике безопасности по видам спорта.

Уметь:

- организовать судейство и комплектование команды;
- подготовить места для проведения занятий;
- проводить занятия с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовки;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

Тематическое планирование (девушки)

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.	ИОТ – О18 - 2009 Презентация
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м	Корректировка техники бега Корректировка

	<p>Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.</p>	<p>техники старта</p> <p>Фиксирование результата</p>
7.	<p>Обучение технике метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.</p> <p>Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м</p> <p>совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.</p>	<p>Корректировка техники бега</p> <p>Корректировка техники старта</p> <p>Фиксирование результата</p>
8.	<p>Закрепление техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.</p> <p>Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.</p>	<p>Корректировка техники бега</p> <p>Корректировка техники старта</p> <p>Фиксирование результата</p>
9.	<p>Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).; метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.</p>	<p>Корректировка техники</p>
10	<p>Совершенствование техники: прыжок в</p>	<p>Корректировка</p>

	высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	техники
11	Учёт техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Корректировка техники Фиксирование результата
12.	учёт бег 2000 м	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.	ИОТ – 021 - 2009
14.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Действия игрока без мяча и с мячом. Игра по упрощённым правилам.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

17.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	ИОТ -021 – 2009 Тестирование
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
22.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
23.	Совершенствование техники: прямого	Корректировка

	<p>нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем . Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.</p>	<p>техники исполнения Корректировка тактики игры</p>
24.	<p>Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
25.	<p>Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
26.	<p>Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
27.	<p>Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
28.	<p>Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи,</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p>

	позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	и тактики игры
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	ИОТ -017 – 2009 Составление графиков контроля
30.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование техники: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Корректировка техники исполнения
31.	Совершенствование технике акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий
32.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий

33.	Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий
34.	Совершенствование технике: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Страховка Корректировка действий
35.	Общеразвивающие упражнения: с обручами. Совершенствование технике: переход в упор на нижнюю жердь, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: переход в упор на нижнюю жердь; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
37.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
38.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; сед углом, стойка на лопатках. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий

39.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
40	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учет техники: комбинаций из акробатических упражнений.	Страховка Корректировка действий
41	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
42	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий Фиксированный результат
43	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
44	Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
45.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
46.	Совершенствование прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Композиция из упражнений	Страховка Корректировка действий

	выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	
47.	Совершенствование прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Учёт – прыжки со скакалкой за 1 мин. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий
48.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.	Составление схем о заболеваниях
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	ИОТ – 019 – 2009 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
51.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные,	Корректировка техники движений

	попеременный четырёхшажный ход.	
54.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
56.	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
59.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; банные процедуры.	Презентация
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и	Корректировка техники движений

	впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	Корректировка техники движений
66.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
67.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с	Корректировка техники движений

	одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	
68.	Учёт лыжные гонки на 5 км.	Фиксирование результата
69.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание». Доврачебная помощь пострадавшему. Биомеханические особенности техники плавания.	ИОТ- 020 – 2009
70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
73.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности.	Проекты
74.	Обучение технике: толкание и буксировка плывущего предмета. Совершенствование техники: способы освобождения от захватов тонущего.	Корректировка техники движений
75.	Закрепление техники: толкание и буксировка плывущего предмета. Учёт техники: способы освобождения от захватов тонущего. Координационные упражнения на суши.	Корректировка техники исполнения
76.	Обучение технике: способы транспортировки пострадавшего в воде. Совершенствование техники: толкание	Корректировка техники исполнения и

	и буксировка пльвущего предмета.	
77.	Закрепление техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Учет техники: толкание и буксировка пльвущего предмета. Повторное проплывание отрезков 25 50 м по 2- 6 раз.	Корректировка техники исполнения и
78.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза.	Корректировка техники исполнения
79.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде.	Корректировка техники исполнения и
80.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения и
81.	Прикладные способы плавания: способы освобождения от захватов тонущего, плавание с грузом в руке, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
83.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Корректировка техники исполнения
84.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища,	Корректировка техники исполнения

	плавание в полной координации, элементы игры, игра «Водное поло».	
85.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	Контрольное тестирование
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники передачи мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстоянием 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Основные формы и виды физических упражнений. основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.	ИОТ – 021 – 2009 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий
90.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
91.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
93.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
94.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.	ИОТ – 018 – 2009 Разработка комплексов упражнений

		корректирующей гимнастики
96.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники исполнения
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Корректировка техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	Корректировка техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности,	Корректировка техники исполнения

	минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 2 км	
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 2000 м.,	Фиксированный результат

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 (девушки) класса

Иметь представление:

- о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств;
- об особенностях методики занятий с младшими школьниками;
- о прикладном значении легкоатлетических упражнений;
- о видах соревнований по лёгкой атлетике;
- о технике безопасности по видам спорта.

Уметь:

- организовать судейство и комплектование команды;
- подготовить места для проведения занятий;
- проводить занятия с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;

- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовки;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

ТРЕБОВАНИЕ К УРОВЕНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЕЕ (ПОЛНОЕ) ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

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

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 индивидуальных занятий различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выборы и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цель 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, профилактики 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 структуры 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 культуры;
- 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 культуры.

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;
- занятий физической культурой и спортивные соревнования с участием 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 30м Бег 100 м	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00 с

Список использованной литературы

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

