

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заседание ШМО учителей

Заседание МС

Приказ № 10-0
от 01.09 2017 г.

МКОУ «Турманская СОШ»

МКОУ «Турманская СОШ»

Протокол № 1

Протокол № 1

Директор МКОУ

От «28» сентября 2017 г.

от «31» авг. 2017 г.

«Турманская СОШ»

Руководитель МО

Зам. Директора по УВР

МО «Братский район»

Харченко Е.В. *Е.В. Харченко*

Онищук С.В. *С.В. Онищук*

Московских Т.А. *Т.А. Моск.*

Рабочая программа
учебного предмета (курса)
«Физическая культура»
(базовый уровень)
для учащихся 10 - 11 классов
на 2017-2018 учебный год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработал:
Кузнецов Андрей Анатольевич
учитель физической культуры

п. Турма

2017/2018 учебный год

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательного учреждения разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014), в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта среднего общего образования и учебным планом ООП СОО (ФкГОС 2004г) МКОУ «Турманская СОШ».

Цель программы: 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.

Задачи программы:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

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

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

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

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляций.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана.

Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов рассчитана на: 3 часа в неделю, в соответствии с учебным планом МКОУ «Турманская СОШ» Срок реализации программы – 2 года.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

1. Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах.
2. Интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.
3. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств.
4. Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе.
5. Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
6. Представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью.
7. Эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы

определения качества техники выполнения движений; первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела.

8. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности.
9. Установка на здоровый образ жизни.
10. Представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Метапредметные результаты

Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;</p> <p>- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; изученных движений и изучении нового материала;</p> <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и</p>	<p>- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;</p> <p>- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражне-</p>	<p>- Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;</p> <p>- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;</p> <p>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и</p>

<p>условия ее реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; - проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; - вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; - различать способ и результат собственных и коллективных действий. 	<p>ний и комплексов зарядки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; - читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; - ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; - осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным кри- 	<p>ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; - контролировать свои действия в коллективной работе; - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его
---	--	--

	<p>териям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; - устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. 	<p>реакцию на игру;</p> <ul style="list-style-type: none"> - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; - контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
--	---	---

Предметные результаты 10 класс

Выпускник научится:

- Организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тре-

нирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты 11 класс

Выпускник научится:

- Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия в волейболе и баскетболе;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета 10 класс.

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, 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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

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. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, 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.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.2. Легкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики.

Организирующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см;

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов.

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами;

1.4. Спортивные игры. Баскетбол .

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации 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 упрощенным правилам, игра по правилам;

Спортивные игры. Волейбол.

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач.

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

1.5. Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; прохождение дистанции 6 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

Содержание учебного предмета 11 класс.

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, 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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

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.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, 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.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.2. Легкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов.

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

1.4. Спортивные игры. Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрытие).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации 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 упрощенным правилам, игра по правилам.

Спортивные игры. Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач.

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

1.5. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 8 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Правила ТБ на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2.	Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон.	1
3.	Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег.	1
4.	Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м. Финиширование. Эстафетный бег	1
5.	Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
8.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
9.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
10.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
11.	Метание гранаты (300г) из различных положений.	1
12.	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега.	1
13.	Метание гранаты на дальность.	1
14.	ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.	1
15.	Ведение мяча с поворотом.	1
16.	Ведение мяча с изменением направления, обводкой	1
17.	Передачи мяча в парах различными способами на месте.	1
18.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении.	1
19.	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.	1
20.	Защитные действия: вырывание и выбивание.	1
21.	Защитные действия: перехват, накрывание.	1
22.	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
23.	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
24.	ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1
25.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
26.	Акробатические упражнения: кувырки в группировке (вперед, назад).	1
27.	Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад в группировке слитно.	1
28.	Акробатические комбинации. Упражнение «Мост» из положения стоя с помощью и без.	1
29.	Акробатическая комбинация из 4 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост».	1
30.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1

31.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
32.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, повороты.	1
33.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
34.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
35.	Лазание по канату.	1
36.	Лазание по канату.	1
37.	Лазание по канату 6 метров.	1
38.	Упражнения на развитие гибкости.	1
39.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
40.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
41.	Опорный прыжок «ноги врозь» (козёл в ширину).	1
42.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
43.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
44.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Отработка прохождения каждого этапа.	1
45.	Отработка прохождения каждого этапа ГПП: шведская стенка, опорный прыжок, лазание по канату, прыжки со скакалкой, кувырок вперед с разбега.	1
46.	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1
47.	Комплекс силовой гимнастики.	1
48.	Правила ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
49.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
50.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
51.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
52.	Прямой нападающий удар.	1
53.	Прямой нападающий удар.	1
54.	Прямой нападающий удар.	1
55.	Нижняя прямая подача.	1
56.	Нижняя прямая подача.	1
57.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
58.	Попеременный четырехшажный ход.	1
59.	Попеременный четырехшажный ход.	1
60.	Попеременный четырехшажный ход.	1

61.	Коньковый ход.	1
62.	Коньковый ход.	1
63.	Торможение поворотом в движении.	1
64.	Торможение «плугом».	1
65.	Торможение упором.	1
66.	Передвижение на лыжах до 6 км.	1
67.	Лыжные гонки.	1
68.	Верхняя прямая подача.	1
69.	Верхняя прямая подача.	1
70.	Верхняя прямая подача.	1
71.	Одиночное блокирование.	1
72.	Одиночное блокирование.	1
73.	Одиночное блокирование.	1
74.	Групповое блокирование нападающего удара.	1
75.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
76.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
77.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
78.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
79.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
80.	Учебно-тренировочные игры.	1
81.	Учебно-тренировочные игры.	1
82.	Учебно-тренировочные игры.	1
83.	ТБ на уроках баскетбола. Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
84.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
85.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
86.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
87.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
88.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
89.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
90.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
91.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
92.	Учебно-тренировочные игры.	1
93.	Прыжок в длину с разбега. Приемы самоконтроля.	1
94.	Прыжок в длину с разбега.	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
96.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
97.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
98.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
99.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
100.	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
101.	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	1

102.	Круговая эстафета.	1
------	--------------------	---

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры.. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2.	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег.	1
3.	Бег на короткие дистанции: 60 м, 100м.	1
4.	Эстафетный бег.	1
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
7.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов	1
8.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
10.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Элементы техники.	1
11.	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание»	1
12.	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1
13.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1
14.	ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.	1
15.	Ведение мяча с поворотом.	1
16.	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	1
17.	Передачи мяча в парах различными способами на месте.	1
18.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении.	1
19.	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.	1
20.	Защитные действия: вырывание и выбивание	1
21.	Защитные действия: перехват, накрывание.	1
22.	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
23.	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
24.	ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1
25.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
26.	Акробатические упражнения: кувырки в группировке (вперед, назад).	1
27.	Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад в группировке слитно.	1
28.	Акробатические комбинации. Упражнение «Мост» из положения стоя с помощью и без.	1
29.	Акробатическая комбинация из 4 элементов: кувырок вперед, стойка	1

	на лопатках, кувырок назад, «мост».	
30.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
31.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
32.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, повороты.	1
33.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
34.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
35.	Лазание по канату.	1
36.	Лазание по канату.	1
37.	Лазание по канату 6 метров.	1
38.	Упражнения на развитие гибкости.	1
39.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
40.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
41.	Опорный прыжок «ноги врозь» (козёл в ширину).	1
42.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
43.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
44.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Отработка прохождения каждого этапа.	1
45.	Отработка прохождения каждого этапа ГПП: шведская стенка, опорный прыжок, лазание по канату, прыжки со скакалкой, кувырок вперед с разбега.	1
46.	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1
47.	Комплекс силовой гимнастики.	1
48.	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
49.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
50.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
51.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
52.	Прямой нападающий удар.	1
53.	Прямой нападающий удар.	1
54.	Прямой нападающий удар.	1
55.	Нижняя прямая подача.	1
56.	Нижняя прямая подача.	1
57.	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж.	1
58.	Попеременный четырехшажный ход.	1
59.	Попеременный четырехшажный ход.	1

60.	Попеременный четырехшажный ход.	1
61.	Коньковый ход	1
62.	Коньковый ход.	1
63.	Коньковый ход.	1
64.	Торможение поворотом в движении.	1
65.	Торможение «плугом».	1
66.	Торможение упором.	1
67.	Передвижение на лыжах до 6 км.	1
68.	Лыжные гонки.	1
69.	Верхняя прямая подача.	1
70.	Верхняя прямая подача.	1
71.	Верхняя прямая подача.	1
72.	Одиночное блокирование.	1
73.	Одиночное блокирование.	1
74.	Одиночное блокирование.	1
75.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока	1
76.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока	1
77.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
78.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
79.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
80.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
81.	Учебно-тренировочные игры.	1
82.	Учебно-тренировочные игры.	1
83.	Учебно-тренировочные игры.	1
84.	ТБ на уроках баскетбола. Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
85.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
86.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
87.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
88.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
89.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
90.	Командные тактические действия. Зонная защита	1
91.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
92.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
93.	Учебно-тренировочная игра.	1
94.	Учебно-тренировочная игра.	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Приемы самоконтроля.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
98.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
99.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
100.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки на этапе.	1
101.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
102.	Эстафетный бег.	1

