

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Школьное методическое
объединение

Зурiev - A. T. Зурievжидетова

Протокол № 1
От 31 августа 2021 г.

Утверждено:

Директор школы

Н.А. Пупышев

Приказ №187

от 31 августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре
ДЛЯ 10-11 КЛАССА**

Составитель: Пупышев Николай Алексеевич
учитель I квалификационной категории

с. Рахмангулово,

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Вид программы: общеобразовательная.

Рабочая программа разработана на основе:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– СанПиН 2.4.2. №2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 года, рег. №19993) в действующей редакции;

– Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253;

– Приказ Министерства образования РФ от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в действующей редакции;

– Приказ Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в действующей редакции;

– Постановление Правительства Свердловской области от 17.01.2006 г. №15-ПП «О региональном (национально-региональном) компоненте государственного образовательного стандарта дошкольного, начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования Свердловской области» (с дополнениями и изменениями на период 02.09.2010 г.);

– Устав МКОУ «Рахмангуловская СОШ», утвержденный приказом начальника МОУО МО Красноуфимский округ от 28.09.2015 г. № 621;

– Приказ директора «Об утверждении перечня учебников, используемых в образовательном процессе МКОУ «Рахмангуловская СОШ» в 2016-2017 учебном году» от 26.08.2016 г. №184;

– Локальный акт «Порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утверждённый приказом директора МКОУ «Рахмангуловская СОШ» от 19.05.2017 г. №122;

Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2006);

«Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 11 июня 2014 г. №540.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **102 часа в год, 3 ч. в неделю.**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания обучающихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных организаций в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: **основную, подготовительную и специальную** медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к **основной** медицинской группе. Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к **подготовительной** медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Успеваемость обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программ. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и полугодических отметок.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Обязательный минимум содержания

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. 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; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

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

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет)	VI ступень: 18 - 29 лет;
II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет)	VII ступень: 30 - 39 лет;
III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет)	VIII ступень: 40 - 49 лет;
IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет)	IX ступень: 50 - 59 лет;
V ступень: 10 - 11 классы	X ступень: 60 - 69 лет;
среднее проф.образование (16 - 17 лет)	XI ступень: 70 лет и старше

Комплекс состоит из следующих частей:

– **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

– **вторая часть** (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

– виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

– нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

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

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

уметь:

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

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Для реализации программного содержания в учебной деятельности можно использовать учебник: Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха-9-е изд. М.: Просвещение, 2014.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В третьей четверти уроки лыжной подготовки при низкой температуре в целях охраны здоровья обучающихся проводятся спортивные игры «Волейбол» в спортивной зале.

Важной особенностью образовательной деятельности в средней школе является оценивание обучающихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Виды испытаний (тесты) и нормативы **Комплекса ГТО**, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные и по выбору**.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости;
- испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями;
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (приложение № 3).

– испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются **обязательными** для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

– выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется **по выбору**.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении №4.

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

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

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

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующие тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

1.9. Плавание.

11 класс. Плавательные упражнения. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, плавание на боку с грузом в руке. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

В области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Спортивная часть Комплекса включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс ГТО предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Тематическое планирование

10 класс

№п/п	Наименование тем и разделов	Элементы содержания	Кол-во часов	Форма занятия	Самост. работа обучающегося
I.	Легкая атлетика		15		
1	Подготовка к соревновательной деятельности и	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению	1	Лекция	Всестороннее физическое

	выполнение нормативов ГТО. Техника безопасности по легкой атлетике .	видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Техника безопасности по легкой атлетике .			развитие и его связь с занятиями ф. к. и спортом
2-4.	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт с последующим ускорением до 40м. Бег на короткие дистанции 30, 100 м.	2	Практика	Комплекс №1
		Совершенствование техники бега на короткое дистанции. Бег 100 м оценить	1	Практика	Комплекс №1
5-6.	Бег в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 м (мальчики), 15-20 м (девочки). Игра в футбол	2	Практика	Комплекс №1
7.	Бег на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, подтягивание – мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой оценить. Бег 1000м. оценить	1	Практика	Комплекс №1
8.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места совершенствование .	1	Практика	Комплекс №1
9.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места .	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить	1	Практика	Комплекс №1
10.	Бег на длинные дистанции .	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)	1	Практика	Комплекс №1
11-12.	Прыжки в высоту. Метание гранаты .	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700гр. Игра в	2	Практика	Комплекс №1

		футбол .			
13.	Прыжки в высоту. Метание гранаты .	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 гр. Игра в футбол .	1	Практика	Комплекс №1
14.	Метание гранаты .	Метание малого мяча на дальность с разбега оценить. Игра в футбол	1	Практика	Комплекс №1
15.	Кросс по пересеченной местности.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Практика	Комплекс №1
II.	Спортивные игры (Баскетбол)		13		
16.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Техника безопасности на уроках баскетбола.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	Лекция	Физическая подготовка человека понятия силы, выносливости, быстроты, гибкости
17-19.	Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра .	Броски мяча в корзину без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра в б/б 4x4	2	Практика	Комплекс №3
		Броски мяча в корзину оценить	1	Практика	Комплекс №3
20-22.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра .	Ловля и передача мяча. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника, Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5x5	3	Практика	Комплекс №3
23.	Комбинация из освоенных элементов техники Техничко-	Комбинация из освоенных элементов техники (ловля, передача, бросок после ведения). Техничко-	1	Практика	Комплекс №3

	тактические действия в нападении. Штрафные броски. Учебная игра.	тактические действия в нападении. Штрафные броски от груди двумя руками. Игра в баскетбол 4х4			
24.	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол .	Технико-тактические действия в нападении защите. Игра в баскетбол 4х4	1	Практика	Комплекс №3
25.	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении .	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5х5	1	Практика	Комплекс №3
	(футбол)				
26.	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	Совершенствование передвижения ,остановок, поворотов и стоек.	1	Практика	Комплекс №3
27.	Удары по мячу.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Развитие координации. Учебная игра.	1	Практика	Комплекс №3
28.	Ведение мяча, тактика игры.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координации. Учебная игра. Значение терминологии игры в футбол.	1	Практика	Комплекс №3
III.	Единоборства		3		
29.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная	1	Практика	Комплекс №3

		страховка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Развитие скоростно-силовых качеств.			
30.		Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Игра «Борьба двое против двоих»	1	Практика	Комплекс №3
31		Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика	Комплекс №3
IV.	Гимнастика		18		
32.	Оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Оздоровительные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений на месте	1	Лекция	Современные Олимпийские игры. Структура занятий по развитию гибкости
33-34.	Акробатические элементы .	Длинные кувырки вперед через препятствие. Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (юноши), переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1	Практика	Комплекс №2
		Длинные кувырки вперед через препятствие. Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (юноши), переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) оценить	1	Практика	Комплекс №2

35-39.	Акробатическая комбинация. Наклон с прямыми ногами .	Изучение акробатического комплекса на гимнастических матах. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Наклон с прямыми ногами	1	Практика	Комплекс №2
		Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях на гимнастических матах. Наклон вперед с прямыми ногами	3	Практика	Комплекс №2
		Акробатический комплекс на матах оценить	1	Практика	Комплекс №2
40-43.	Висы и упоры. Опорные прыжки.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину (девочки); прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину (мальчики)	3	Практика	Комплекс №2
		Опорные прыжки оценить	1	Практика	Комплекс №2
44-47.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях: передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики)	3	Практика	Комплекс №2
		Передвижение на бревне (девочки) оценить, лазанье по канату	1	Практика	Комплекс №2
48-50.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне .	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения	2	Практика	Комплекс №2

		Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком оценить. Общие прикладные упражнения	1	Практика	Комплекс №2
V.	Лыжная подготовка		18		
51.	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке	1	Лекция	Зимние Олимпийские игры современности
52.	Подборка инвентаря.	Подборка инвентаря	1	Практика	Комплекс №3
53-59.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	Совершенствование техники основных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Повороты упором	5	Практика	Комплекс №3
		Чередование ходов. Повороты упором оценить	2	Практика	Комплекс №3
60-66.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке	5	Практика	Комплекс №3
		Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке оценить.	2		
67-68.	Прохождение учебной дистанции на время. 3 км	Прохождение учебной дистанции на время. 3 км	2	Практика	Комплекс №3
VI.	Спортивные игры (волейбол)		10		
69.	Индивидуально-ориентированные	Индивидуально-ориентированные	1	Лекция	

	здоровьесберегающие технологии. Техника безопасности на уроках волейбола.	здоровьесберегающие технологии. Техника безопасности на уроках волейбола.			
70-72.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование .	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол	2		Комплекс №5
		Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя оценить	1		Комплекс №5
73-75.	Прямая верхняя подача. Тактические действия: Игра в волейбол. Техника основных лыжных ходов. Повороты упором	Упражнения с мячом: прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игра в волейбол	2	Практика	Комплекс №5
		Прямую верхнюю подачу через сетку оценить	1	Практика	Комплекс №5
76-77.	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам	2	Практика	Комплекс №5
78.	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу . Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх.	1	Практика	Комплекс №5
VII.	Спортивная игра (Баскетбол)		11		
79.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование элементов техники	1	Лекция, практика	Комплекс №4

	е элементов техники перемещений	перемещений			
80-82.	Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, на месте, в движении с активным сопротивлением защитника	2	Практика	Комплекс №4
		Передачи мяча в парах оценить	1	Практика	Комплекс №4
83-84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения .	Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения	2	Практика	Комплекс №4
85.	Ведение мяча. Тактика свободного нападения .	Ведение мяча. Тактика свободного нападения	1	Практика	Комплекс №4
86	Броски после ведения, после ловли, в прыжке.	Броски одной и двумя руками с места и в движении, после ведения, после ловли в прыжке. Игра и игровые задания	1	Практика	Комплекс №4
87.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в б/б .	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в б/б	1	Практика	Комплекс №4
88.	Учебно-тренировочная игра в б/б.	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх.	1	Практика	Комплекс №4
VIII	Легкая атлетика		13		
89.	История физической культуры и легкой атлетики. Техника безопасности по	История физической культуры и легкой атлетики. Техника безопасности по легкой атлетике	1	Лекция	Всестороннее физическое развитие и его связь с

	легкой атлетике .				занятиями ф. к. и спортом
90-91.	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт с последующим ускорением до 40 м. Бег на короткие дистанции 30, 100 м.	1	Практика	Комплекс №4
		Совершенствование техники бега на короткое дистанции оценить. Бег 100 м.	1	Практика	Комплекс №4
92.	Бег в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 м (мальчики), 15-20 м (девочки). Игра в футбол	1	Практика	Комплекс №4
93.	Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, подтягивание – мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой. Бег 1000 м.	1	Практика	Комплекс №4
94.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места .	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места совершенствование	1	Практика	Комплекс №4
95.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места .	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить	1	Практика	Комплекс №4
96.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики).	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000м (мальчики)	1	Практика	Комплекс №4
97.	Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, метание гранаты 500-700 гр. на дальность с разбега	1	Практика	Комплекс №4
98.	Прыжки в длину с разбега. Игра в футбол .	Прыжки в длину с 13-15 разбега. Игра в футбол	1	Практика	Комплекс №4
99.	Метание гранаты. Игра в футбол.	Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с разбега	1	Практика	Комплекс №4

		оценить. Игра в футбол			
100.	Оздоровительные ходьба и бег.	Спортивная ходьба 15 мин. Бег в медленном темпе 6 мин.	1	Практика	Комплекс №4
IX.	Плавание		3		
101.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Плавание на груди	Плавание в умеренном и попеременном темпе кролем на груди . Биомеханические особенности техники плавания. Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1	Лекция	Комплекс №4
102.	Плавание на спине	Упражнения на дыхании при плавании. Плавание кролем на спине. Доврачебная помощь пострадавшему. Развитие выносливости.	1	Лекция	Комплекс №4

Тематическое планирование

11 класс

№п/п	Наименование тем и разделов	Элементы содержания	Кол-во часов	Форма занятия	Самост. работа обучающегося
I.	Легкая атлетика		15		
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности по легкой атлетике.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия. Техника безопасности по легкой атлетике.	1	Лекция	Всестороннее физическое развитие и его связь с занятиями ф. к. и спортом
2-4.	Бег на короткие дистанции .	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Практика	Комплекс №1

		Совершенствование техники бега на короткое дистанции. Бег 100 м оценить	1	Практика	Комплекс №1
5-6.	Бег на средние дистанции .	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 м (мальчики), 15-20 м (девочки). Игра в футбол	2	Практика	Комплекс №1
7.	Бег на длинные дистанции .	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Футбол. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1	Практика	Комплекс №1
8.	Бег с препятствиями.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Практика	Комплекс №1
9.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места .	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить	1	Практика	Комплекс №1
10.	Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)	1	Практика	Комплекс №1
11-12.	Прыжки в высоту. Метание гранаты.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г на дальность с разбега. Игра в футбол .	2	Практика	Комплекс №1
13.	Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол .	1	Практика	Комплекс №1
14.	Метание гранаты .	Метание гранаты 500-700 г на дальность с разбега оценить. Игра в футбол	1	Практика	Комплекс №1
15.	Оздоровительные ходьба и бег.	Спортивная ходьба 15 мин. Бег в медленном темпе 6	1	Практика	Комплекс №1

		мин. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.			
II.	Спортивные игры (Баскетбол)		13		
16.	Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта. Техника безопасности на уроках баскетбола.	Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	Лекция	Физическая подготовка человека понятия силы, выносливости, быстроты, гибкости
17-19.	Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.	Броски мяча в корзину без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра в б/б 4x4	2	Практика	Комплекс №3
		Броски мяча в корзину оценить	1	Практика	Комплекс №3
20-22.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра .	Ловля и передача мяча. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника, Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5x5	3	Практика	Комплекс №3
23.	Комбинация из освоенных элементов техники Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники (ловля, передача, бросок после ведения). Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски от груди двумя руками. Игра в баскетбол 4x4	1	Практика	Комплекс №3
24.	Техничко-тактические действия в	Техничко-тактические действия в нападении	1	Практика	Комплекс №3

	нападении и защите. Игра в баскетбол .	защите. Игра в баскетбол 4x4			
25.	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении.	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх. Соревновательная игра в б/б 5x5	1	Практика	Комплекс №3
	(футбол)				
26.	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	Совершенствование передвижения ,остановок, поворотов и стоек.	1	Практика	Комплекс №3
27.	Удары по мячу.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Развитие координации. Учебная игра.	1	Практика	Комплекс №3
28.	Ведение мяча, тактика игры.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координации. Учебная игра. Значение терминологии игры в футбол.	1	Практика	Комплекс №3
III.	Единоборства		3		
29-31.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика	Комплекс №3
		Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1	Практика	Комплекс

		Учебная страховка. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Игра «Борьба двое против двоих»			№3
		Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика	Комплекс №3
IV.	Гимнастика		19		
32.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Техника безопасности на уроках гимнастики	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений на месте .	1	Лекция	Современные Олимпийские игры. Структура занятий по развитию гибкости
33-34.	Акробатические элементы	Длинные кувырки вперед через препятствие. Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (юноши), переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) ОРУ с предметами.	1	Практика	Комплекс №2
		Длинные кувырки вперед через препятствие. Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (юноши), переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) оценить ОРУ с предметами. Развитие координации. оценить	1	Практика	Комплекс №2
35-36.	Ритмическая гимнастика.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений	1	Практика	Комплекс №2

		выполняемых с разной амплитудой, ритмом темпом, пространственной точностью.			
		Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие координации.	1	Практика	Комплекс №2
37-38.	Аэробика	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. <i>Техника безопасности по аэробике.</i>	1	Практика	Комплекс №2
		Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Развитие силы.	1	Практика	Комплекс №2
39-43.	Атлетическая гимнастика	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы мышц. <i>Техника безопасности.</i>	1	Практика	Комплекс №2
		Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс.	1	Практика	Комплекс №2

		Развитие силы.			
		Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс.	1	Практика	Комплекс №2
		Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс. Развитие силы.	1	Практика	Комплекс №2
		Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс. Развитие силы.	1	Практика	Комплекс №2
44-47.	Висы и упоры. Опорный прыжок, лазание по канату.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине. Прыжок через козла «согнув ноги», «ноги врозь». Развитие силы.	1	Практика	Комплекс №2
		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине (. Прыжок через козла «согнув ноги», «ноги врозь» Развитие силы.	1	Практика	Комплекс №2
		Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема , без помощи ног. Развитие силы.	1	Практика	Комплекс №2
		Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема , без помощи ног. Развитие силы.	1	Практика	Комплекс №2

48-50.	Комплексы упражнений адаптивной физической культурой. Национальная игра.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Развитие координации и гибкости. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	1	Практика	Комплекс №2
		Комплекс упражнений на профилактику осанки. Техничко-тактическая подготовка в национальных видах спорта. Учебная игра «Лапта» .	1	Практика	Комплекс №2
		Комплекс упражнений для устранения искривления позвоночника. Учебная игра «Лапта». Развитие координации и гибкости.	1	Практика	Комплекс №2
V.	Лыжная подготовка		18		
51.	Особенности соревновательной деятельности. Техника безопасности по лыжной подготовке.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности.. Техника безопасности по лыжной подготовке .	1	Лекция	Зимние Олимпийские игры современности
52.	Подборка инвентаря .	Подборка инвентаря	1	Практика	Комплекс №3
53-59.	Техника основных лыжных ходов. Повороты упором .	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники основных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Повороты упором .	5	Практика	Комплекс №3
		Чередование ходов. Повороты упором оценить	2	Практика	Комплекс №3

60-66.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Спуски в низкой стойке .	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Спуски в низкой стойке.	5	Практика	Комплекс №3
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Спуски в низкой стойке	2		
67-68.	Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8 км (юноши).	Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	Практика	Комплекс №3
VI.	Спортивные игры (волейбол)		10		
69.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Техника безопасности на уроках волейбола .	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Техника безопасности на уроках волейбола	1	Лекция	
70-72.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование .	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации. Одиночное блокирование. Инструкция ТБ.	2		Комплекс №5
		Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя оценить	1		Комплекс №5

73-75.	Тактические действия. Подачи мяча. Игра в волейбол.	Упражнения с мячом: прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игра в волейбол	2	Практика	Комплекс №5
		Прямую верхнюю подачу через сетку оценить	1	Практика	Комплекс №5
76-77.	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол .	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам	2	Практика	Комплекс №5
78.	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу .	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу .	1	Практика	Комплекс №5
VII.	Спортивная игра (мини-футбол)		4		
79.	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Техника безопасности на мини-футбола.	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1	Лекция.	Комплекс №4
80.	Передвижения и остановки.	Комбинации из передвижений и остановок.	1	Практика	Комплекс №4
81.	Удар по мячу.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой, ведение мяча.	1	Практика	Комплекс №4
82.	Учебная игра в мини-футбол.	Учебная игра в мини-футбол. Развитие координации. Правила игры в мини-футбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических	1	Практика	Комплекс №4

		действий в спортивных играх.			
VIII	Легкая атлетика		14.		
83.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение нормативов ГТО. Техника безопасности по легкой атлетике .	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Техника безопасности по легкой атлетике	1	Лекция	Всестороннее физическое развитие и его связь с занятиями ф. к. и спортом
84-86.	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт с последующим ускорением до 40 м. Бег на короткие дистанции 30, 100 м.	2	Практика	Комплекс №4
		Совершенствование техники бега на короткое дистанции. Бег 100 м .	1	Практика	Комплекс №4
87-88.	Бег в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 м (мальчики), 15-20 м (девочки). Игра в футбол	2	Практика	Комплекс №4
89.	Бег на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, подтягивание – мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой. Бег 1000 м.	1	Практика	Комплекс №4
90.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места .	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места совершенствование .	1	Практика	Комплекс №4
91.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить	1	Практика	Комплекс №4

92.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000м (мальчики)	1	Практика	Комплекс №4
93-94.	Прыжки в длину с разбега, метание гранаты .	Прыжки: в длину с 13-15 шагов разбега, метание гранаты 500-700 гр. на дальность с разбега	2	Практика	Комплекс №4
95.	Прыжки в длину с разбега. Игра в футбол	Прыжки: в длину с 13-15 разбега оценить. Игра в футбол	1	Практика	Комплекс №4
96.	Метание гранаты. Игра в футбол	Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с разбега оценить. Игра в футбол	1	Практика	Комплекс №4
IX.	Прикладная физическая подготовка.		5		
97.	Челночный бег 3x10.	Челночный бег 3x10. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Практика	Комплекс №4
98.	Полоса препятствий. Проползание под установленными ориентирами.	Проползание под установленными ориентирами. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Практика	Комплекс №4
99.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств .	1	Практика	Комплекс №4
100.	Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель.	Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств .	1	Практика	Комплекс №4
X.	Плавание		4		
101.	Правила техники безопасности на	Плавание в умеренном и попеременном темпе	1	Лекция	Комплекс №4

	занятиях плаванием. Плавание на груди	кролем на груди . Биомеханические особенности техники плавания. Правила техники безопасности на занятиях плаванием.			
102.	Плавание на спине	Упражнения на дыхании при плавании. Плавание кролем на спине. Доврачебная помощь пострадавшему. Развитие выносливости.	1	Лекция	Комплекс №4

Легкая атлетика

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

- Высокий, средний, низкий старт; специальные беговые упражнения; бег в равномерном темпе; многоскоки; метание в цель и на дальность из различных исходных положений; метание меча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками).
- Прыжковые упражнения; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способами «Согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки на точность приземления.
- Метание малого мяча в цель с 8 и более шагов; метание мячей горизонтальную и вертикальную цель; метание малых мячей из различных исходных положений; метание мяча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками).
- Бег с изменением скорости и направления движения; различные варианты челночного бега; эстафетный бег; подвижные игры и эстафеты.

Баскетбол

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

- Стойки игрока;
- Перемещения в стойке;
- Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед;
- Остановка двумя шагами, прыжком; повороты без мяча, с мячом;
- Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках);
- Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения, скорости;
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения);
- Тактика свободного нападения;
- Тактика защиты;
- Вырывание и выбивание мяча.

Волейбол

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

- Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставным шагом вправо и влево, выход к мячу;
- Упражнения с мячом: прямая нижняя, верхняя подача через сетку с лицевой линии площадки, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами), передача мяча из зоны в зону, передача мяча после перемещения;
- Нападающие удары, блокирование нападающих ударов соперника;
- Техничко-тактические защитные действия игроков при приеме подаче и последующей передаче мяча, система игры в защите при страховке нападающего игрока задней линии;
- Техничко-тактические действия при нападениях. Отработка игровых комбинаций.

Гимнастика

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

1. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, построение в одну колонну, размыкание и смыкание на месте и в движении, выполнение различных строевых команд;
2. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, ОРУ в парах; подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д); поднимание туловища из положения лежа на спине; ОРУ с различными способами бега, ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
3. Лазанье по канату, скамейке, шесту; упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой, метание набивного мяча;
4. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах и позвоночника; упражнения с партнерами, акробатические комплексы упражнений на гимнастических матах, бревне;
5. Опорные прыжки через гимнастического «коня», «козла».

Лыжная подготовка

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

- Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием;
- Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спуски: прямо и наискось в основной стойке, в низкой стойке и в высокой стойке;
- Торможения: «плугом», «упором», «полуплугом», падением;
- Передвижение на лыжах: попеременный двух шажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
- Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов;
- Эстафеты: передвижение различными классическими ходами, в парах, передвижение на одной лыже, передвижение без палок.

Библиографический список

1. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Астрель, 2003.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., 2001.
4. Захаров А.И. Методика обучения двигательным действиям. – М., Дрофа, 2002.
5. Ежи. Талага. Энциклопедия физических упражнений. – М., Дрофа, 2001.
6. Антонова О.Н. Лыжная подготовка. - М., 1999.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов ./под общей ред. В.И.Лях/ 3-е издание, - М., Просвещение, 2006.