

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>Руководитель МО  _____ Алехин  Е.А</p> <p>Протокол № 5 от  «7» июня 2022 г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора  _____ Халимова  Т.Н.</p> <p>Протокол № 1 от  «29» августа 2022 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор  МБОУ СОШ № 35 г.  Белгород</p> <p align="right">_____ Перельгин В.А.</p> <p>Приказ № 447  от «30» августа 2022 г.</p>
---	--	---

**Рабочая программа**  
**по учебному курсу**  
**«Физическая культура»**  
**10-11 классы**  
**Базовый уровень**  
**ФГОС**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения (ФГОС).

Рабочая программа по физической культуре реализуется в соответствии с рабочей программой воспитания. Воспитательный потенциал урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): под редакцией М.Я.Виленского. Физическая культура – 10-11 класс, М., «Просвещение, 2019 год .

Программа определяет базовый уровень – 204 часа на два года обучения- (знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности, физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью; прикладно ориентированная физическая деятельность; физическая подготовка); части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на 34 учебные недели из расчёта трёх часов в неделю, 102 учебных часа в год.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

### Цели и задачи

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организм;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализации принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувств ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм, социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
- ✓ освоение значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма, оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность примат активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

#### В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценить ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м;
  - в метаниях на дальность и на меткость; метать гранату 500 и 700 г с места и с разбега (24-36м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать гранату 500 и 700 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 20-30м.
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушапагат; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание,

#### Метапредметные результаты:

- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных усилий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменившейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

#### В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### В области нравственной культуры:

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

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления;

#### В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понятие культуры движений человека, постижения значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

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

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнение содержанием;
- владение умением выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### Предметные результаты:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения 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 её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателей основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять их в индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоению на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, и физкультпауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.  
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок, в технике выполнения (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния с помощью функциональных проб.  
Физическое совершенствование.  
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.  
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика (девочки)  
Опорные прыжки.  
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.(девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине ( мальчики).  
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях ( девочки).  
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.  
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы спуски, повороты, торможения.  
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.  
Футбол. Игра по правилам.  
Прикладно- ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированная подготовка.  
Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.  
Общefизическая подготовка.  
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости , силы, координации движений, быстроты.  
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Основные требования к уровню подготовленности учащихся 10-11 класса по физической культуре за учебный год**

**Учащийся должен знать:**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Правила безопасности на уроках легкой атлетики.  
Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.  
Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.  
Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.  
Прикладное значение легкоатлетических упражнений.  
Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.  
Доврачебная помощь при травмах.

#### **ГИМНАСТИКА**

Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.  
Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.  
Особенности методики занятий с младшими школьниками.  
Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

## **Кроссовая подготовка**

Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки;  
Правила проведения самостоятельных занятий.  
Особенности физической подготовки .  
Правила соревнований.  
Первая помощь при травмах и обморожениях.

## **Лыжная подготовка**

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;  
Правила проведения самостоятельных занятий.  
Особенности физической подготовки .  
Правил соревнований.  
Первая помощь при травмах и обморожениях.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

Правила техники безопасности на уроках волейбола;  
Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.  
Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  
Правила соревнований по волейболу.

## **Лапта**

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.  
Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.  
Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.  
Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.  
Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

## **ЕДИНОБОРСТВА**

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств;  
Выполнять захваты рук и туловища;  
Выполнять освобождение от захватов;  
Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет  
Проводить подвижные игры с элементами единоборств

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.**

№ п/ п	Вид программного материала	Часы учебного плана в год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		По рабочей програм- ме на уровень	По кален- дарно- темати- ческому плани- рованию				
				<b>Количество недель в четверть</b>			
	<b>Учебные недели</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		Часов (уроков)	Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	<b>Количество часов</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>			<b>В процессе уроков</b>			
<b>2</b>	Гимнастика с основами акробатики	12	12	-	12	-	-
<b>3</b>	Единоборства	6	6	-	4	2	-
<b>4</b>	Лёгкая атлетика	13	13	7	-		6
<b>5</b>	Лыжные гонки	12	12		-	12	-
<b>6</b>	Спортивные игры	25	25	9	-	6	10
	баскетбол	5	5	3	-	2	-
	волейбол	14	14	3	-	4	7
	лапта	6	6	3	-	-	3
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>



Тематическое планирование по физической культуре  
для обучающихся 10 класса  
1 четверть

№ уро-ка	Дата прове-дения	Содержание Занятий	Часы прохо-жде-ния мате-риала	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>						
1		Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег. Эстафеты и народная игра.	1	На овладение спринтерского бега Салки маршем Встречная эстафета с бегом. Русская лапта	Повторить правила техники безопасности.	
2		Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 60м. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Разучить комплекс №1	
3		Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения челночного бега 3x10м. Эстафеты и народная игра.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков Линейные эстафеты до 50 м. Русская лапта	Составить комплекс УГГ	
4		Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты	1	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения для мышц спины	
5		Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.	1	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц живота	

6		Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал.	1	Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком» Русская лапта, футбол	Комплекс УГГ №1. Повторить правила игры в футбол	
7		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. Тестирование техники бмин. бега.	1	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты	Упражнения для мышц ног	
8		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге Встречные эстафеты	Упражнения для мышц рук	
9		<b>Урок – тестирование.</b> Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы.	1	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Комплекс УГГ №1	
10		Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания мяча. Подвижные и спортивные игры.	1	На овладение техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты Футбол	Упражнения для мышц спины	
<b>Русская лапта (5 часов)</b>						
11		Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках). Учёт техники бега 1500м., 2000м.	1	На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта	Повторить правила игры «Русская лапта»	
12		Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м.	1	Совершенствование физических качеств. Вызов номеров Русская лапта	Комплекс УГГ №1	
13		Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	На овладение техники стайерского бега Русская лапта	Упражнения для мышц ног	
14		«Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники	1	Развитие физических качеств Русская лапта	Упражнения для мышц рук	

		ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.				
15		Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания.	1	На овладение организаторскими умениями. Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
<b>Волейбол (9 часов)</b>						
16		Техника безопасности на занятиях по волейболу. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений.	1	На овладение техники передвижений. «Не давай мяча водящему». Эстафеты с мячами	Повторить правила игры «Волейбол»	
17		Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование передачи мяча в парах, прием мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи мяча.	1	На овладение техники ведения и передачи мяча. «Передал, садись» со сменой водящего Эстафеты с ведением мяча	Значение и история развития волейбола	
18		<b>Урок – игра.</b> Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета.	Комплекс УГГ №1	
19		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники передачи мяча сверху в парах. Совершенствование нижней боковой подачи мяча. Закрепление нападающего удара.	1	Эстафеты с ведением и передачей мяча	Упражнения для мышц спины	
20		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Основы знаний по волейболу. Учет техники подачи мяча. Совершенствование нападающего удара.	1	На владение техникой ловли и передач мяча; техникой ведения и бросков мяча. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Упражнения для мышц живота	
21		<b>Урок – игра.</b> Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	На овладение организаторскими умениями. Совершенствование двигательных умений и качеств Эстафеты. Волейбол.	Комплекс УГГ №1	
22		ОРУ в движении. Совершенствование нападающего удара.	1	Эстафеты с ведением и передачей мяча	Упражнения для мышц спины	
23		ОРУ в движении. Совершенствование нижней боковой подачи мяча.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета.	Комплекс УГГ №1	

24		<b>Урок – игра.</b> Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	На овладение организаторскими умениями Совершенствование двигательных умений и качеств Эстафеты. Волейбол.	Комплекс УГГ №1	
----	--	--	---	--	-----------------	--

## 2 четверть

№ уро-ка	Дата прове-дения	Содержание занятий		Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
<b>Гимнастика (18 часов)</b>						
25		Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Обучение технике висов и упоров: (м) – подъем переворотом в упор махом силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Эстафета с преодолением препятствий.	1	На освоение и совершенствование висов и упоров На освоение строевых упражнений Эстафеты на преодоление препятствий	Повторить правила техники безопасности	
26		Основы знаний: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях. ОРУ на развитие гибкости с партнёром.	1	На совершенствование висов и упоров На развитие силы и силовой выносливости «Сильные и ловкие»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
27		<b>Урок – тестирование.</b> Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. (дев).	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств «Соблюдай равновесие», «Чехарда»; гимнастический марафон.	Комплекс УГГ №2	
28		ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Учет техники выполнения комбинации на брусьях. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – стойка на голове и руках; (д) – равновесие на одной; выпад вперед;.	1	На овладение акробатических элементов. «Крабики» - салки «Чехарда»	Упражнения для мышц ног	
29		Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение	1	На овладение акробатических элементов.	Упражнения для мышц живота	

		технике акробатических упражнений: (м) – длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку.		Эстафеты элементами акробатики.		
30		<b>Урок – тестирование.</b> Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование техники наклона вперед, из положения, сидя на полу.	1	Развитие физических качеств. Эстафеты с предметами и элементами акробатики.	Комплекс УГГ №2	
31		Строевые упражнения. Совершенствование ОРУ в движении и комплекса упражнений УГГ. Совершенствование техники акробатических упражнений. (м) – стойка на голове и руках; длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	1	На освоение акробатических упражнений Эстафеты.	Упражнения для мышц спины	
32		Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях: (м) – равновесие на одной; стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад, кувырок назад в стойку ноги врозь. 2 длинных кувырка, прыжок прогнувшись. (д) – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Прыжки через скакалку.	1	На освоение акробатических упражнений Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья. «Борьба на бревне»	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
33		<b>Урок–соревнование.</b> Соревнования с элементами гимнастики. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Развитие физических качеств. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс УГГ №2	
34		Строевые упражнения Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорных прыжков: (д) – прыжок боком (конь в ширину высота 110см). (м) – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)	1	На освоение опорных прыжков На развитие координационных способностей «Конь-козел»	Упражнения для мышц ног	

35		Основы знаний: История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Учет техники акробатических комбинаций из освоенных элементов. Закрепление техники опорного прыжка.	1	На освоение опорных прыжков Эстафеты со скакалкой и обручем.	Упражнения для мышц живота	
36		<b>Урок–тестирование.</b> Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс УГГ №2	
37		Совершенствование техники опорных прыжков. Обучение технике лазания по канату; (м) - Лазание по канату в два приема.	1	На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	
38		Учет техники опорного прыжка Совершенствование техники лазания по канату; комбинаций в упражнениях на бревне.	1	На развитие координационных и скоростно-силовых способностей Эстафета «Построй мост»	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
39		Урок- соревнование на гимнастических снарядах.	1		Упражнения на гибкость.	
40		Совершенствование техники лазания по канату; упражнений в равновесии на бревне: (м) - Лазание по канату в два приема.	1	На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	
41		Учет техники лазания по канату	1	На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	
42		Урок- соревнование на гимнастических снарядах.	1		Упражнения на гибкость.	
<b>Единоборства (6 часов)</b>						
43		Техника безопасности на уроках по единоборству. Обучение приемам страховки. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов.	1	На овладение техникой приемами На развитие координационных и силовых способностей и силовой выносливости	Повторить правила техники безопасности	

				«Борьба ногами в стойке»		
44		Силовые упражнения и единоборства в парах. Закрепление приемов страховки. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.	1	На овладение техникой приемов, «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах».	Упражнения для мышц живота	
45		<i>Урок-игра.</i> Игры: «Борьба за туловище», «Кто самый ловкий», «Борьба за ленточку», «Перетягивание в парах»	1	Игры. На овладение техникой приемов. На развитие координационных способностей, силовой выносливости	Упражнения для мышц ног.	
46		Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники стоек и передвижений в стойке. Совершенствование приемов страховки. Закрепление приемов борьбы за выгодное положение.	1	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Борьба за выгодное положение»	Упражнения для мышц спины	
47		Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов. Совершенствование приемов борьбы за выгодное положение.	1	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Регби на коленях»	Упражнения для мышц ног	
48		<b>Урок-игра.</b> Игры на отработку приемов: «Борьба за выгодное положение», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях»	1	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей	Комплекс УГГ	

### 3 четверть

№ урока	Дата проведения	Содержание Занятий		Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>						
49		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. «Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице». Повторение ранее изученных приемов ходов. Подвижные игры и эстафеты.	1	На освоение техники лыжных ходов. «По местам», «Кто быстрее». Эстафета на лыжах	Повторить правила безопасности	
50		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На освоение техники лыжных ходов. Игра в снежки на лыжах. «По местам», «Кто быстрее».	Упражнения для мышц живота	
51		<b>Урок – игра.</b> Игровые задания, игры и эстафеты.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. «Кто дальше	Комплекс УГГ	

				проскользит», «Обгони и не задень», «Игра в снежки на лыжах»		
52		Разучивание техники попеременного четырехшажного хода. Повторение ранее изученных приёмов ходов. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц спины	
53		Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц плечевого пояса	
54		<b>Урок-игра.</b> Игровые задания, игры и эстафеты.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
55		Разучивание техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц ног	
56		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Закрепление техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц живота	
57		<b>Урок-игра.</b> Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Учёт техники выполнения поднимания туловища из положения лежа.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Кто быстрее. Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
58		Повторение техники конькового хода. Разучивание техники преодоления контруклона. Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц спины	
59		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Закрепление техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
60		<b>Урок-игра.</b> Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – подтягивание.	1	Игровые задания. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комплекс УГГ	

61		Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Совершенствование техники преодоления контруклона. Игровые задания.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц ног	
62		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры	1	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц живота	
63		<b>Урок – игра.</b> Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – прыжки на скакалке.	1	Игровые задания. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комплекс УГГ	
64		Совершенствование техники преодоления контруклона. Учет техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц спины	
65		Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. Учет техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
66		<b>Урок – игра.</b> Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.	1	Игровые задания <i>Кто быстрее</i> Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
<b>Спортивные игры – волейбол (12 часов)</b>						
67		Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	На знания о физической культуре На овладение техникой передвижений. На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Повторить правила техники безопасности Повторить правила игры в волейбол	
68		Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Упражнения для мышц живота	
69		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – челночный бег.	1	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств	Комплекс УГГ	
70		Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники	1	Игровые задания. На освоение техники нижней прямой подачи	Упражнения для мышц	

		передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.		«Ловкая подача» Волейбол.	спины	
71		Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На овладение техникой приема и передач мяча. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
72		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств. Волейбол.	Комплекс УГГ	
73		Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	На знания о физической культуре На овладение техникой передвижений На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Повторить правила техники безопасности Повторить правила игры в волейбол	
74		Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Упражнения для мышц живота	
75		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – челночный бег.	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств	Комплекс УГГ	
76		Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Игровые задания. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц спины	
77		Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
78		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств. Волейбол.	Комплекс УГГ	

#### 4 четверть

№ уро-ка	Дата прове-дения	Содержание занятий		Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	Примечание
<b>Волейбол (1 час)</b>						
79		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств. Волейбол.	Составить комплекс УГГ	
<b>Русская лапта (10 часов)</b>						
80		Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках).	1	На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта	Повторить правила техники безопасности. Повторить правила игры «Русская лапта»	
81		Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	На овладение техники стайерского бега Русская лапта	Упражнения для мышц ног	
82		<b>Урок – соревнование.</b> Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания.	1	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре	
83		«Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Развитие физических качеств Русская лапта	Упражнения для мышц живота	
84		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху».	1	Развитие физических качеств «Передал, садись». Русская лапта	Упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгива-	

		Подвижные и народные игры.			нием.	
85		<b>Урок – соревнование.</b> Эстафеты и народные игры Тестирование – челночный бег	1	На овладение организаторскими умениями. Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
86		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой.	
87		Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре	
88		<b>Урок – соревнование.</b> Эстафеты и народные игры. Тестирование – бег 30м.	1	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
89		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
<b>Лёгкая атлетика (13 часов)</b>						
90		<b>Урок – тестирование.</b> Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры,	1	Игровые задания Линейные эстафеты Русская лапта	Повторить комплекс утренней гимнастики	
91		Специальные беговые упражнения. Закрепление техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой.	

92	Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты	1	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения для мышц живота.	
93	<b>Урок – тестирование.</b> Тестирование Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал.	1	Совершенствование физических качеств Русская лапта, футбол	Упражнения для мышц плечевого пояса	
94	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.	1	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
95	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Тестирование техники бмин. бега.	1	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты	Повторить комплекс утренней гимнастики	
96	<b>Урок – тестирование.</b> Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы. Правила поведения во время купания	1	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Упражнения для мышц живота – подъем туловища	
97	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге Встречные эстафеты	Выполнение упражнений для мышц спины	
98	Правила поведения во время купания. Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания гранаты. Подвижные и спортивные игры.	1	На овладение техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты Футбол	Повторить комплекс утренней гимнастики	
99	<b>Урок – тестирование.</b> Подвижные, спортивные и народные игры. Учет техники бега на 1500м., 200м.	1	Развитие физических качеств Снайперы	Индивидуальные задания на	

				Русская лапта, футбол	лето	
<b>100</b>		ОРУ в движении. Специальные упражнения легкоатлета. Ускорения 3 по 30 м. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Эстафеты с метанием и бегом.	Упражнения на гибкость.	
<b>101</b>		ОРУ. Бег с равномерной скоростью 1000 м. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Подвижные игры и эстафеты.	Поднимание ног до прямого угла.	
<b>102</b>		<b>Урок-соревнование. Урок – тестирование.</b> Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м.	1			

Тематическое планирование по физической культуре  
для обучающихся 11 класса

№ уро-ка	Дата прове-дения	Содержание Занятий	Часы прохо-жде-ния мате-риала	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>						
1		Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег. Эстафеты и народная игра.	1	На овладение спринтерского бега Салки маршем Встречная эстафета с бегом. Русская лапта	Повторить правила техники безопасности.	
2		Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 60м. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Разучить комплекс №1	
3		Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения челночного бега 3x10м. Эстафеты и народная игра.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков Линейные эстафеты до 50 м. Русская лапта	Составить комплекс УГГ	
4		Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники	1	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета.	Упражнения для мышц спины	

		выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты		«Прыгуны и пятнашки»		
5		Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.	1	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц живота	
6		Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал.	1	Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком» Русская лапта, футбол	Комплекс УГГ №1. Повторить правила игры в футбол	
7		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. Тестирование техники бмин. бега.	1	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты	Упражнения для мышц ног	
8		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге Встречные эстафеты	Упражнения для мышц рук	
9		<b>Урок – тестирование.</b> Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы.	1	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Комплекс УГГ №1	
10		Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания мяча. Подвижные и спортивные игры.	1	На овладение техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты Футбол	Упражнения для мышц спины	
<b>Русская лапта (5 часов)</b>						
11		Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках). Учёт техники бега 1500м., 2000м.	1	На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта	Повторить правила игры «Русская лапта»	
12		Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м.	1	Совершенствование физических качеств. Вызов номеров Русская лапта	Комплекс УГГ №1	

13	Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	На овладение техники стайерского бега Русская лапта	Упражнения для мышц ног	
14	«Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Развитие физических качеств Русская лапта	Упражнения для мышц рук	
15	Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания.	1	На овладение организаторскими умениями. Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
<b>Волейбол (9 часов)</b>					
16	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений.	1	На овладение техники передвижений. «Не давай мяча водящему». Эстафеты с мячами	Повторить правила игры «Волейбол»	
17	Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование передачи мяча в парах, прием мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи мяча.	1	На овладение техники ведения и передачи мяча. «Передал, садись» со сменой водящего Эстафеты с ведением мяча	Значение и история развития волейбола	
18	<b>Урок – игра.</b> Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета.	Комплекс УГГ №1	
19	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники передачи мяча сверху в парах. Совершенствование нижней боковой подачи мяча. Закрепление нападающего удара.	1	Эстафеты с ведением и передачей мяча	Упражнения для мышц спины	
20	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Основы знаний по волейболу. Учет техники подачи мяча. Совершенствование нападающего удара.	1	На владение техникой ловли и передач мяча; техникой ведения и бросков мяча. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Упражнения для мышц живота	
21	<b>Урок – игра.</b> Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	На овладение организаторскими умениями. Совершенствование	Комплекс УГГ №1	

				двигательных умений и качеств Эстафеты. Волейбол.		
22		ОРУ в движении. Совершенствование нападающего удара.	1	Эстафеты с ведением и передачей мяча	Упражнения для мышц спины	
23		ОРУ в движении. Совершенствование нижней боковой подачи мяча.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета.	Комплекс УГГ №1	
24		<b>Урок – игра.</b> Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	На овладение организаторскими умениями Совершенствование двигательных умений и качеств Эстафеты. Волейбол.	Комплекс УГГ №1	

## 2 четверть

№ урока	Дата проведения	Содержание занятий		Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
<b>Гимнастика (18 часов)</b>						
25		Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Обучение технике висов и упоров: (м) – подъем переворотом в упор махом силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Эстафета с преодолением препятствий.	1	На освоение и совершенствование висов и упоров На освоение строевых упражнений Эстафеты на преодоление препятствий	Повторить правила техники безопасности	
26		Основы знаний: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях. ОРУ на развитие гибкости с партнёром.	1	На совершенствование висов и упоров На развитие силы и силовой выносливости «Сильные и ловкие»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
27		<b>Урок – тестирование.</b> Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. (дев).	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств «Соблюдай равновесие», «Чехарда»; гимнастический марафон.	Комплекс УГГ №2	

28		ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Учет техники выполнения комбинации на брусках. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – стойка на голове и руках; (д) – равновесие на одной; выпад вперед;	1	На овладение акробатических элементов. «Крабики» - салки «Чехарда»	Упражнения для мышц ног	
29		Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	1	На овладение акробатических элементов. Эстафеты элементами акробатики.	Упражнения для мышц живота	
30		<b>Урок – тестирование.</b> Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование техники наклона вперед, из положения, сидя на полу.	1	Развитие физических качеств. Эстафеты с предметами и элементами акробатики.	Комплекс УГГ №2	
31		Строевые упражнения. Совершенствование ОРУ в движении и комплекса упражнений УГГ. Совершенствование техники акробатических упражнений. (м) – стойка на голове и руках; длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	1	На освоение акробатических упражнений Эстафеты.	Упражнения для мышц спины	
32		Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях: (м) – равновесие на одной; стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад, кувырок назад в стойку ноги врозь. 2 длинных кувырка, прыжок прогнувшись. (д) – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Прыжки через скакалку.	1	На освоение акробатических упражнений Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья. «Борьба на бревне»	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
33		<b>Урок–соревнование.</b> Соревнования с элементами гимнастики. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Развитие физических качеств. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс УГГ №2	

34	Строевые упражнения Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорных прыжков: (д) – прыжок боком (конь в ширину высота 110см). (м) – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)	1	На освоение опорных прыжков На развитие координационных способностей «Конь-козел»	Упражнения для мышц ног	
35	Основы знаний: История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Учет техники акробатических комбинаций из освоенных элементов. Закрепление техники опорного прыжка.	1	На освоение опорных прыжков Эстафеты со скакалкой и обручем.	Упражнения для мышц живота	
36	<b>Урок–тестирование.</b> Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс УГГ №2	
37	Совершенствование техники опорных прыжков. Обучение технике лазания по канату; (м) - Лазание по канату в два приема.	1	На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	
38	Учет техники опорного прыжка Совершенствование техники лазания по канату; комбинаций в упражнениях на бревне.	1	На развитие координационных и скоростно-силовых способностей Эстафета «Построй мост»	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
39	Урок- соревнование на гимнастических снарядах.	1		Упражнения на гибкость.	
40	Совершенствование техники лазания по канату; упражнений в равновесии на бревне: (м) - Лазание по канату в два приема.	1	На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	
41	Учет техники лазания по канату	1	На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	

42		Урок-соревнование на гимнастических снарядах.	1		Упражнения на гибкость.	
<b>Единоборства (6 часов)</b>						
43		Техника безопасности на уроках по единоборству. Обучение приемам страховки. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов.	1	На овладение техникой приемами На развитие координационных и силовых способностей и силовой выносливости «Борьба ногами в стойке»	Повторить правила техники безопасности	
44		Силовые упражнения и единоборства в парах. Закрепление приемов страховки. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.	1	На овладение техникой приемов, «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах».	Упражнения для мышц живота	
45		<i>Урок-игра.</i> Игры: «Борьба за туловище», «Кто самый ловкий», «Борьба за ленточку», «Перетягивание в парах»	1	Игры. На овладение техникой приемов. На развитие координационных способностей, силовой выносливости	Упражнения для мышц ног.	
46		Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники стоек и передвижений в стойке. Совершенствование приемов страховки. Закрепление приемов борьбы за выгодное положение.	1	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Борьба за выгодное положение»	Упражнения для мышц спины	
47		Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов. Совершенствование приемов борьбы за выгодное положение.	1	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Регби на коленях»	Упражнения для мышц ног	
48		<b>Урок-игра.</b> Игры на отработку приемов: «Борьба за выгодное положение», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях»	1	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей	Комплекс УТГ	

### 3 четверть

№ урока	Дата проведения	Содержание Занятий		Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>						
49		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. «Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице». Повторение ранее	1	На освоение техники лыжных ходов. «По местам», «Кто быстрее».	Повторить правила безопасности	

		изученных приемов ходов. Подвижные игры и эстафеты.		Эстафета на лыжах		
50		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На освоение техники лыжных ходов. Игра в снежки на лыжах. «По местам», «Кто быстрее».	Упражнения для мышц живота	
51		<b>Урок – игра.</b> Игровые задания, игры и эстафеты.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. «Кто дальше проскользит», «Обгони и не задень», «Игра в снежки на лыжах»	Комплекс УГГ	
52		Разучивание техники попеременного четырехшажного хода. Повторение ранее изученных приёмов ходов. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц спины	
53		Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц плечевого пояса	
54		<b>Урок-игра.</b> Игровые задания, игры и эстафеты.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
55		Разучивание техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц ног	
56		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Закрепление техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц живота	
57		<b>Урок–игра.</b> Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Учёт техники выполнения поднимания туловища из положения лежа.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Кто быстрее. Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
58		Повторение техники конькового хода. Разучивание техники преодоления контруклона. Совершенствование техники перехода попеременных	1	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц спины	

		ходов на одновременный.				
59		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Закрепление техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
60		<b>Урок–игра.</b> Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – подтягивание.	1	Игровые задания. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комплекс УГГ	
61		Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Совершенствование техники преодоления контруклона. Игровые задания.	1	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц ног	
62		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры	1	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц живота	
63		<b>Урок – игра.</b> Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – прыжки на скакалке.	1	Игровые задания. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комплекс УГГ	
64		Совершенствование техники преодоления контруклона. Учет техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц спины	
65		Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. Учет техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты.	1	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
66		<b>Урок – игра.</b> Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.	1	Игровые задания <i>Кто быстрее</i> Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
<b>Спортивные игры – волейбол (12 часов)</b>						
67		Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	На знания о физической культуре На овладение техникой передвижений. На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Повторить правила техники безопасности Повторить правила игры в волейбол	

68		Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Упражнения для мышц живота	
69		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – челночный бег.	1	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств	Комплекс УГГ	
70		Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Игровые задания. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц спины	
71		Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На овладение техникой приема и передач мяча. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
72		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств. Волейбол.	Комплекс УГГ	
73		Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	На знания о физической культуре На овладение техникой передвижений На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Повторить правила техники безопасности Повторить правила игры в волейбол	
74		Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Упражнения для мышц живота	
75		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – челночный бег.	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств	Комплекс УГГ	
76		Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и	1	Игровые задания. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц спины	

		в прыжке через сетку.				
77		Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
78		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств. Волейбол.	Комплекс УГГ	

#### 4 четверть

№ уро-ка	Дата проведения	Содержание занятий		Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	Примечание
<b>Волейбол (1 час)</b>						
79		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/и с элементами волейбола	1	На овладение организаторскими умениями. На развитие физических качеств. Волейбол.	Составить комплекс УГГ	
<b>Русская лапта (10 часов)</b>						
80		Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках).	1	На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта	Повторить правила техники безопасности. Повторить правила игры «Русская лапта»	
81		Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	На овладение техники стайерского бега Русская лапта	Упражнения для мышц ног	
82		<b>Урок – соревнование.</b> Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания.	1	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре	

83		«Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Развитие физических качеств Русская лапта	Упражнения для мышц живота	
84		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Подвижные и народные игры.	1	Развитие физических качеств «Передал, садись». Русская лапта	Упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгиванием.	
85		<b>Урок – соревнование.</b> Эстафеты и народные игры Тестирование – челночный бег	1	На овладение организаторскими умениями. Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
86		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой.	
87		Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре	
88		<b>Урок – соревнование.</b> Эстафеты и народные игры. Тестирование – бег 30м.	1	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
89		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
<b>Лёгкая атлетика (13 часов)</b>						

90		<b>Урок – тестирование.</b> Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры,	1	Игровые задания Линейные эстафеты Русская лапта	Повторить комплекс утренней гимнастики	
91		Специальные беговые упражнения. Закрепление техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой.	
92		Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты	1	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения для мышц живота.	
93		<b>Урок – тестирование.</b> Тестирование Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал.	1	Совершенствование физических качеств Русская лапта, футбол	Упражнения для мышц плечевого пояса	
94		Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.	1	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
95		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Тестирование техники бмин. бега.	1	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты	Повторить комплекс утренней гимнастики	
96		<b>Урок – тестирование.</b> Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы. Правила поведения во время купания	1	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Упражнения для мышц живота – подъём туловища	
97		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры.	1	На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге Встречные эстафеты	Выполнение упражнений для мышц спины	

		Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.				
98		Правила поведения во время купания. Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания гранаты. Подвижные и спортивные игры.	1	На овладение техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты Футбол	Повторить комплекс утренней гимнастики	
99		<b>Урок – тестирование.</b> Подвижные, спортивные и народные игры. Учет техники бега на 1500м., 200м.	1	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Индивидуальные задания на лето	
100		ОРУ в движении. Специальные упражнения легкоатлета. Ускорения 3 по 30 м. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Эстафеты с метанием и бегом.	Упражнения на гибкость.	
101		ОРУ. Бег с равномерной скоростью 1000 м. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	Подвижные игры и эстафеты.	Поднимание ног до прямого угла.	
102		<b>Урок-соревнование. Урок – тестирование.</b> Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м.	1			

## Содержание программы учебного предмета

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

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

**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, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-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 их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций 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 и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 класс
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин. Бег на 3000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м Метание гранаты 700 г.(юноши), 500 г.(девушки) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.

## Программный материал по волейболу.

Основная направленность	10-11 класс
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитны	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 класс
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.(девушки)
На совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.)(девушки) Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.(юноши)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.(девушки) Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90см.Стойка на руках с помощью. Переворот боком.(юноши).
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

#### программный материал по лыжной (кроссовой) подготовке

<b>Основная направленность</b>	<b>10-11 класс</b>
На освоение техники бега на длинные дистанции	Челночный бег. Преодоление дистанции до 5 км. Длительный бег до 20 мин.
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

#### Программный материал по русской лапте.

<b>Основная направленность</b>	<b>10-11 класс</b>
На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).
На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.

#### Формы и средства контроля

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов и учебных нормативов по физической подготовке, для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество учебных нормативов: 1ч.-10, 2ч.-7, 3ч.-6, 4ч.-10

#### Юноши

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

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

### **Библиографический список литературы**

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
5. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
6. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

## Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<b>Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.</b>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://www.gorodki.ogr/">http://www.gorodki.ogr/</a>	Федерация городошного спорта
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация русской лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

