

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 4» города Малая Вишера

Рассмотрено и согласовано МО
учителей физкультуры, ОБЖ,
технологии
протокол № 1 от 31.08.17

Утверждено
Директор школы А.А. Тогушова
приказ № 107 от 01.09.17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура

для 10 - 11 классов

на 2017-2019 учебный год.

(Приложение к содержательному разделу ООП СОО)

Составитель: преподаватель физической культуры Л.А. Александрова

1. Пояснительная записка

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

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской программой физического воспитания учащихся 10-11 классов (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2010).

Данная рабочая программа основана по предметной линии учебников В.И. Ляха «Физическая культура 10 -11 классы», М. Просвещение 2017г.

Количество часов:

10 класс – 108 часов;

11 класс – 102 часов.

Всего 210 часов.

1. Планируемые результаты освоения предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в

соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

2. Содержание учебного предмета.

10 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

С использованием разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение

кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые

и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Бадминтон. Совершенствование подач, ударов, перемещений. Правила одиночной и парной игры. Совершенствование ранее изученных тактик.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Тема 6. Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км, 6 км изученными лыжными ходами. Преодоление спусков и подъёмов, изученными ранее способами.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом

«перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Бадминтон. Совершенствование подач, ударов, перемещений. Правила одиночной и парной игры. Совершенствование ранее изученных тактик.

Тема 6. Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км, 6 км изученными лыжными ходами. Преодоление спусков и подъёмов, изученными ранее способами

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

3. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 210 часа, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс.

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	90	90
2	Основы знаний о физической культуре	5	5
3	Спортивные игры	38	35
3.1	Баскетбол.	13	13
3.2	Волейбол.	13	13
3.3	Бадминтон.	12	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
4.1	Развитие координационных способностей	2	2
5	Лёгкая атлетика	20	20
5.1	Кроссовая подготовка	8	8
1.5	Лыжная подготовка	17	17
2	Вариативная часть	15	15

Примечание:

1. В связи с погодными условиями лыжная подготовка может быть заменена спортивными играми.
2. Часы из вариативной части добавлены на спортивные игры и распределяются следующим образом: баскетбол – 13ч, волейбол – 13 ч, бадминтон – 9 ч.

Календарно - тематическое планирования 10 класс (1 четверть -3 ч в неделю) – 24 часа.

Дата проведения (план)	Наименование раздела программы.	Тема урока.	Количество часов.	Тип урока.	Элементы содержания.	Характеристика видов деятельности	д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
05.09	Основы знаний 2ч		2	Изучение нового материала.	Конституция РФ, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике.	Раскрывают цели и задачи статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в российской Федерации»	Раскрыть цели и задачи статей Конституции ,Федерального закона «О физической культуре и спорте в российской Федерации»
05.09				Изучение нового материала.	Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»	Раскрыть и объяснить понятия «физическая культура», «физическая культура личности»
08.09	Лёгкая атлетика 10 ч.	Спринтерский бег.	2	Изучение нового материала	ОРУ без предмета. Низкий старт. Старт до 40 м, бег с ускорением 70-80м, спец бег упражнения, развитие скоростных возможностей.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
12.09				Учётный.	ОРУ без предмета. Низкий старт. Старт до 40 м, бег с ускорением 70-80м, спец бег упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 100 м – зачёт.	Описывают технику низкого старта. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний.
15.09		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	2	Дальнейшее обучение двигательному действию	ОРУ без предмета. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
15.09				Учётный.	ОРУ без предмета. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки – зачёт.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	

						безопасности.	
19.09		Высокий старт.	4	Дальнейше обучение двигательному действию	ОРУ без предмета. Высокий старт от 90 до 100 м. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
22.09				Учётный.	ОРУ без предмета. Высокий старт от 90 до 100 м. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин. Челночный бег 3*10 м – зачёт.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения и совершенствовани я.	Раскрыть значение легкоатлетич еских упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей .
22.09				Дальнейше обучение двигательному действию	ОРУ без предмета. Высокий старт от 90 до 100 м. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения и совершенствовани я.	
26.09				Учётный.	ОРУ без предмета. Высокий старт от 90 до 100 м. Бег в равномерном и попеременном темпе. Бег 6 мин - зачёт	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения и совершенствовани я.	Виды соревновани й по лёгкой атлетике и рекорды.
29.09		Прыжок в длину с разбега (техника прыжка)	2	Изучение нового материала	ОРУ без предмета. Высокий старт от 100 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	

29.09				Учётный	ОРУ без предмета. Высокий старт от 100 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов (техника прыжка)- зачёт	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.
03.10	Основы знаний 1 ч.		1 ч	Изучение нового материала	Основные правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.		Повторить технику безопасности при занятиях спортивными играми.
06.10	Баскетбол 10 ч.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – баскетболистов.	
06.10				Дальнейшее обучение технике движений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
10.10		Совершенствование ловли и передач мяча.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима.
13.10				Учётный	ОРУ с предметом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Передача от груди двумя руками – зачёт. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	

13.10		Совершенствование техники ведения мяча	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	
17.10				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	Раскрыть понятие «физическое упражнение» Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
20.10		Совершенствование техники бросков мяча.	4 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом .Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
20.10				Учётный	ОРУ с предметом .Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Атака на два шага – зачёт. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
24.10				Учётный	ОРУ с предметом .Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок – зачёт. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Доклад на тему: «Адаптивная физическая культура».
27.10				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом .Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	

27.10	Основы знаний 1ч.		1 ч		Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок – основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	.Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями.	
-------	----------------------------------	--	-----	--	--	---	--

Календарно - тематическое планирования 10 класс (2 четверть - 3ч в неделю) – 24 часа.

Дата проведения (план)	Наименование раздела программы.	Тема урока.	Количество часов.	Тип урока.	Элементы содержания.	Характеристика видов деятельности	д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
7.11	Баскетбол 3 ч	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры.	3 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	Доклад на тему «Физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки
10.11				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
10.11				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
14.11	Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.	Строевая подготовка. Висы.	4	Дальнейшее обучение технике движений.	ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Удержание угла в висе, согнутых ног в висе.	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников.
17.11				Дальнейшее обучение технике движений.	Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Удержание угла в висе, согнутых ног в висе. Развитие силы. Вис прогнувшись, переход в упор, подтягивание на низкой перекладине	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	

17.11				Дальнейшее обучение технике движений.	Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Удержание угла в висе, согнутых ног в висе. Развитие силы.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	
21.11				Учётный	Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Удержание угла в висе, согнутых ног в висе. Развитие силы. Подтягивание на низкой перекладине – зачёт.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения.
24.11		Опорные прыжки. Развитие координационных упражнений.	4 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (конь в длину, высота 115-120 см), Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см), Упражнения в равновесии на скамейке, бревне.	Описывают технику изучаемых элементов.	
24.11				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (конь в длину, высота 115-120 см), Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см), Упражнения в равновесии на скамейке, бревне.	Описывают технику изучаемых элементов.	
28.11				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (конь в длину, высота 115-120 см), Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см), Упражнения в равновесии на скамейке, бревне.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники изучаемых элементов, соблюдают правила безопасности, страховки	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по снижению массы тела

01.12				учётный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (конь в длину, высота 115-120 см)- зачёт, Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) -зачёт, Упражнения в равновесии на ,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники изучаемых элементов, соблюдают правила безопасности, страховки	
01.12		Акробатические упражнения и комбинации.	6 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с повышенной амплитудой движений. Освоение акробатических упражнений. Мальчики Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, переворот боком. Девочки: сед углом, наклон назад из положения стоя на коленях, стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	
05.12				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с повышенной амплитудой движений. Освоение акробатических упражнений. Мальчики Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, переворот боком. Девочки: сед углом, наклон назад из положения стоя на коленях, стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.
08.12				Учётный	ОРУ с повышенной амплитудой движений. Освоение акробатических упражнений. Мальчики Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, переворот боком - зачёт. Девочки: сед углом, наклон назад из положения стоя на коленях, стойка на лопатках - зачёт. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	
08.12				Дальнейшее обучение технике движений.	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	
12.12				Дальнейшее обучение технике движений.	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	

15.12				Учётный.	Акробатическая комбинация из изученных элементов - зачёт. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	
15.12		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	4 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Характеристика современных спортивных – оздоровительных систем культуры движений и телосложения.
19.12				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
22.12				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Раскройте понятия: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ – аэробика, аквааэробика.
22.12				Учётный	ОРУ с предметом. Лазание по канату – зачёт. Подтягивания. Развитие силовых способностей.	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
26.12	Основы знаний 1 ч.		1 ч	Изучение нового материала.	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.	Обосновывают пользу индивидуальных занятий.	
29.12	Развитие координационных способностей 2 ч.		2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Комплексы ритмической гимнастики.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	
29.12				Дальнейшее обучение технике движений.	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Комплексы ритмической гимнастики.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	

Календарно - тематическое планирования 10 класс (3 четверть - 3 ч в неделю) – 30 часов.

Дата проведения (план)	Наименование раздела программы.	Тема урока.	Количество часов.	Тип урока.	Элементы содержания.	Характеристика видов деятельности	д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
10.01	Волейбол 13 ч	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1	Дальнейшее обучение технике движений.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.
19.01		Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	2ч.	Дальнейшее обучение технике движений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
19.01					Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Методика применения упражнений по увеличению массы тела.
23.01		Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
26.01				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
26.01		Совершенствование техники подачи мяча.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты подачи мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.
30.01				Дальнейшее обучение	ОРУ с предметом. Варианты подачи мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	

				технике движений.		совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
02.02		Совершенствование техники нападающего удара.	2ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
02.02				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.
06.02		Совершенствование техники защитных действий.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ без предмета Варианты блокирования, нападающих ударов (одиночное и парное), страховка. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
09.02				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ без предмета Варианты блокирования, нападающих ударов (одиночное и парное), страховка. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых элементов.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
09.02		Совершенствование тактики игры.	2 ч.	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ без предмета. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых элементов.	
13.02				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ без предмета. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
16.02	Лыжная подготовка 17 ч	Освоение техники лыжных ходов.	6 ч	Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
16.02				Дальнейшее обучение технике лыжных	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,	

20.02				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	Раскрыть негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, анаболических препаратов.
27.02				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
02.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
02.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
06.03		Преодоление подъёмов и спусков.	5 ч	Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	Проанализировать и сравнить особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека.
13.03				Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
16.03				Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
16.03				Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	

20.03				Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	Раскрыть причины, приводящие к избыточному у весу, ожирению и перечислить основные средства в профилактике ожирения.
23.03		Развитие выносливости.	6 ч	Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
23.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	Раскрыть значение спортивно – массовых мероприятий и объяснить основные пункты, которые включают в положение о соревнованиях.
				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	

Календарно - тематическое планирования 10 класс (4 четверть – 3 ч в неделю) – 27 часов.

Дата проведения (план)	Наименование раздела программы.	Тема урока.	Количество часов.	Тип урока.	Элементы содержания.	Характеристика видов деятельности	д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
03.04	Бадминтон. 12 ч	Совершенствование подачи	3 ч	Совершенствование	Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. Одиночная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники изучаемых элементов, соблюдают правила безопасности, страховки	
06.04				Совершенствование	ОРУ без предмета. . Совершенствование высокодающей подачи до задней линии площадки Одиночная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Характеристика типовых травм, Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
06.04				Совершенствование	ОРУ без предмета. . Совершенствование высокодающей подачи до задней линии площадки Одиночная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
10.04		Совершенствование ударов.	6 ч	Совершенствование	ОРУ без предмета. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование плоских ударов. Парная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Понятие: олимпийское движение, Олимпийские игры.
13.04				Совершенствование	ОРУ без предмета. Совершенствование перемещений вперед. Совершенствование высокодающих ударов. Парная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
13.04				Совершенствование	ОРУ без предмета. Совершенствование перемещений вперед. Совершенствование высокодающих ударов. Парная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений для развития выносливости.
17.04				Совершенствование	ОРУ с предметом. Совершенствование укороченных ударов. Совершенствование техники	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	

					выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Парная игра.	освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
20.04				Совершенствование	ОРУ с предметом. Совершенствование укороченных ударов. Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Парная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений для развития силы.
20.04				Дальнейшее обучение техники движений.	ОРУ с предметом. Совершенствование укороченных ударов. Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Парная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
24.04	Одиночная и парная игры 3 ч.			Дальнейшее обучение техники движений.	Одиночная и парная игры	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
24.04				Дальнейшее обучение техники движений.	Одиночная и парная игры	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
27.04				Дальнейшее обучение техники движений.	Одиночная и парная игры	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
27.04	Лёгкая атлетика 10 ч	Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование техники Развитие скоростных способностей	3 ч	Дальнейшее обучение техники движений.	ОРУ с предметом. Техника прыжка в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростных способностей. Бег 100 м – зачёт.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Изучить технику прыжка в высоту с разбега.

04.05				Учётный	ОРУ с предметом. Техника прыжка в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростных способностей. Бег 200м – зачёт.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	
04.05				Учётный	ОРУ с предметом. Прыжок в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов зачёт	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	
08.05		Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей	2 ч	Дальнейшее обучение техники движений.	ОРУ с предметом. Метание мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Метание мяча с разбега. Развитие скоростных способностей. Бег 500 м – зачёт.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Изучить технику метания гранаты с разбега.
11.05				Учётный	ОРУ с предметом. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Метание мяча с разбега - зачёт.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.
11.05		Метание гранаты. Развитие выносливости	3 ч	Дальнейшее обучение техники движений.	ОРУ с предметом. Метание гранаты весом 500 – 700 г с разбега. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	
15.05				Комплексный	ОРУ с предметом. Метание гранаты весом 500 – 700 г с разбега. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка..	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 2000 м.
15.05				Учётный .	ОРУ с предметом. Метание гранаты весом 500 – 700 г с разбега – зачёт. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка..	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	

18.05		Развитие выносливости.	2 ч	Комплексный	Бег по пересечённой местности 1000м – девочки – зачёт.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
18.05				Комплексный	Бег по пересечённой местности 1000 м – юноши - зачёт.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
22.05	Кроссовая подготовка 8 ч	Развитие выносливости.	8 ч	Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
25.05		Развитие выносливости.		Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
25.05		Развитие выносливости.		Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
29.05		Развитие выносливости.	2 ч	Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 2000 м.
29.05		Развитие выносливости.	2 ч	Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 2000 м.
2.06		Развитие выносливости.	2 ч	Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 3000 м.
2.06		Развитие выносливости.	2 ч	Комплексный	Бег 2000 м – зачёт.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 3000 м.
5.06		Развитие выносливости.	2 ч	Комплексный	Бег 3000 м без учёта времени – зачёт.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 3000 м.

Календарно - тематическое планирования 11 класс (1 четверть -3 ч в неделю) – 24 часа.

Дата проведения (план)	Наименование раздела программы.	Тема урока.	Количество часов.	Тип урока.	Элементы содержания.	Характеристика видов деятельности	д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
04.09.18	Основы знаний 2ч		2	Изучение нового материала.	Конституция РФ, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Раскрывают цели и задачи статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в российской Федерации»	Раскрыть цели и задачи статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в российской Федерации»
07.09				Изучение нового материала.	Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»	Раскрыть и объяснить понятия «физическая культура», «физическая культура личности»
07.09	Лёгкая атлетика 10 ч.	Спринтерский бег.	2	Изучение нового материала	ОРУ без предмета. Низкий старт. Старт до 40 м, бег с ускорением 70-80м, спец бег упражнения, развитие скоростных возможностей.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
11.09				Учётный.	ОРУ без предмета. Низкий старт. Старт до 40 м, бег с ускорением 70-80м, спец бег упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 100 м – зачёт.	Описывают технику низкого старта. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний.
14.09		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	2	Дальнейшее обучение двигательному действию	ОРУ без предмета. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
14.09				Учётный.	ОРУ без предмета. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки – зачёт.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	

						соблюдают правила безопасности.	
18.09		Высокий старт.	4	Дальнейшее обучение двигательному действию	ОРУ без предмета. Высокий старт от 90 до 100 м. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
21.09				Учётный.	ОРУ без предмета. Высокий старт от 90 до 100 м. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин. Челночный бег 3*10 м – зачёт.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения и совершенствования.	Раскрыть значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.
21.09				Дальнейшее обучение двигательному действию	ОРУ без предмета. Высокий старт от 90 до 100 м. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения и совершенствования.	
25.09				Учётный.	ОРУ без предмета. Высокий старт от 90 до 100 м. Бег в равномерном и попеременном темпе. Бег 6 мин - зачёт	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения и совершенствования.	Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.
28.09		Прыжок в длину с разбега (техника прыжка)	2	Изучение нового материала	ОРУ без предмета. Высокий старт от 100 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	

28.09				Учётный	ОРУ без предмета. Высокий старт от 100 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов (техника прыжка)- зачёт	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.
02.10	Основы знаний 1 ч.		1 ч	Изучение нового материала	Основные правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.		Повторить технику безопасности при занятиях спортивными играми.
05.10	Баскетбол 10 ч.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – баскетболистов.	
05.10				Дальнейшее обучение технике движений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
09.10		Совершенствование ловли и передач мяча.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима.
12.10				Учётный	ОРУ с предметом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Передача от груди двумя руками – зачёт. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	

12.10		Совершенствование техники ведения мяча	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	
16.10				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	Раскрыть понятие «физическое упражнение» Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
19.10		Совершенствование техники бросков мяча.	4 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
19.10				Учётный	ОРУ с предметом. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Атака на два шага – зачёт. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
23.10				Учётный	ОРУ с предметом. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок – зачёт. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Доклад на тему: «Адаптивная физическая культура».
26.10				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	

26.10	Основы знаний 1ч.		1 ч		Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок – основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	.Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями.	
-------	----------------------------------	--	-----	--	--	---	--

Календарно - тематическое планирования 11 класс (2 четверть - 3ч в неделю) – 24 часа.

Дата проведения (план)	Наименование раздела программы.	Тема урока.	Количество часов.	Тип урока.	Элементы содержания.	Характеристика видов деятельности	д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
06.11.18	Баскетбол 3 ч	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры.	3 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	Доклад на тему «Физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки
09.11				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
09.11				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
13.11	Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.	Строевая подготовка. Висы.	4	Дальнейшее обучение технике движений.	ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Удержание угла в висе, согнутых ног в висе.	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников.
16.11				Дальнейшее обучение технике движений.	Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Удержание угла в висе, согнутых ног в висе. Развитие силы. Вис прогнувшись, переход в упор, подтягивание на низкой перекладине	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	

16.11				Дальнейшее обучение технике движений.	Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Удержание угла в висе, согнутых ног в висе. Развитие силы.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	
20.11				Учётный	Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Удержание угла в висе, согнутых ног в висе. Развитие силы. Подтягивание на низкой перекладине – зачёт.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения.
23.11		Опорные прыжки. Развитие координационных упражнений.	4 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (конь в длину, высота 115-120 см), Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см), Упражнения в равновесии на скамейке, бревне.	Описывают технику изучаемых элементов.	
23.11				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (конь в длину, высота 115-120 см), Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см), Упражнения в равновесии на скамейке, бревне.	Описывают технику изучаемых элементов.	
27.11				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (конь в длину, высота 115-120 см), Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см), Упражнения в равновесии на скамейке, бревне.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники изучаемых элементов, соблюдают правила безопасности, страховки	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по снижению массы тела

30.12				учётный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (конь в длину, высота 115-120 см)- зачёт, Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) -зачёт, Упражнения в равновесии на ,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники изучаемых элементов, соблюдают правила безопасности, страховки	
30.12		Акробатические упражнения и комбинации.	6 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с повышенной амплитудой движений. Освоение акробатических упражнений. Мальчики Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, переворот боком. Девочки: сед углом, наклон назад из положения стоя на коленях, стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	
04.12				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с повышенной амплитудой движений. Освоение акробатических упражнений. Мальчики Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, переворот боком. Девочки: сед углом, наклон назад из положения стоя на коленях, стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.
07.12				Учётный	ОРУ с повышенной амплитудой движений. Освоение акробатических упражнений. Мальчики Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, переворот боком - зачёт. Девочки: сед углом, наклон назад из положения стоя на коленях, стойка на лопатках - зачёт. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	
07.12				Дальнейшее обучение технике движений.	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	
11.12				Дальнейшее обучение технике движений.	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	

14.12				Учётный.	Акробатическая комбинация из изученных элементов - зачёт. Упражнения для развития гибкости.	Изучают гимнастические и акробатические упражнения.	
14.12		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	4 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Характеристика современных – оздоровительных систем культуры движений и телосложения.
18.12				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
21.12				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Раскройте понятия: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ – аэробика, аквааэробика.
21.12				Учётный	ОРУ с предметом. Лазание по канату – зачёт. Подтягивания. Развитие силовых способностей.	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
25.12	Основы знаний 1 ч.		1 ч	Изучение нового материала.	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.	Обосновывают пользу индивидуальных занятий.	
28.12	Развитие координационных способностей 2 ч.		2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Комплексы ритмической гимнастики.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	
28.12				Дальнейшее обучение технике движений.	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Комплексы ритмической гимнастики.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	

Календарно - тематическое планирования 11 класс (3 четверть - 3 ч в неделю) – 30 часов.

Дата проведения (план)	Наименование раздела программы.	Тема урока.	Количество часов.	Тип урока.	Элементы содержания.	Характеристика видов деятельности	д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
15.01.19	Волейбол 13 ч	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1	Дальнейшее обучение технике движений.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.
18.01		Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	2ч.	Дальнейшее обучение технике движений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
18.01					Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Методика применения упражнений по увеличению массы тела.
22.01		Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
25.01				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
25.01		Совершенствование техники подачи мяча.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом. Варианты подачи мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.
29.01				Дальнейшее обучение	ОРУ с предметом. Варианты подачи мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	

				технике движений.		совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
01.02		Совершенствование техники нападающего удара.	2ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
01.02				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ с предметом Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.
05.02		Совершенствование техники защитных действий.	2 ч	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ без предмета Варианты блокирования, нападающих ударов (одиночное и парное), страховка. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
08.02				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ без предмета Варианты блокирования, нападающих ударов (одиночное и парное), страховка. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых элементов.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
08.02		Совершенствование тактики игры.	2 ч.	Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ без предмета. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых элементов.	
12.02				Дальнейшее обучение технике движений.	ОРУ без предмета. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
15.02	Лыжная подготовка 17 ч	Освоение техники лыжных ходов.	6 ч	Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
15.02				Дальнейшее обучение технике лыжных	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,	

19.02				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	Раскрыть негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, анаболических препаратов.
22.02				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
22.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
26.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
01.03		Преодоление подъёмов и спусков.	5 ч	Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	Проанализировать и сравнить особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека.
01.03				Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
05.03				Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
08.03				Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	

08.03				Дальнейшее обучение технике подъёмов и спусков.	Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	Раскрыть причины, приводящие к избыточному у весу, ожирению и перечислить основные средства в профилактике ожирения.
12.03		Развитие выносливости.	6 ч	Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
15.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
15.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
19.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	
22.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	Раскрыть значение спортивно – массовых мероприятий и объяснить основные пункты, которые включают в положение о соревнованиях.
22.03				Дальнейшее обучение технике лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 6 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выполняя и устраняя типичные ошибки.	

Календарно - тематическое планирования 11 класс (4 четверть – 3 ч в неделю) – 24 часов.

Дата проведения (план)	Наименование раздела программы.	Тема урока.	Количество часов.	Тип урока.	Элементы содержания.	Характеристика видов деятельности	д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
02.04	Бадминтон. 12 ч	Совершенствование подачи	3 ч	Совершенствование	Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. Одиночная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники изучаемых элементов, соблюдают правила безопасности, страховки	
05.04				Совершенствование	ОРУ без предмета. . Совершенствование высокодающей подачи до задней линии площадки Одиночная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Характеристика типовых травм, Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
05.04				Совершенствование	ОРУ без предмета. . Совершенствование высокодающей подачи до задней линии площадки Одиночная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
09.04		Совершенствование ударов.	6 ч	Совершенствование	ОРУ без предмета. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование плоских ударов. Парная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Понятие: олимпийское движение, Олимпийские игры.
12.04				Совершенствование	ОРУ без предмета. Совершенствование перемещений вперед. Совершенствование высокодающих ударов. Парная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
12.04				Совершенствование	ОРУ без предмета. Совершенствование перемещений вперед. Совершенствование высокодающих ударов. Парная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений для развития выносливости.
16.04				Совершенствование	ОРУ с предметом. Совершенствование укороченных ударов. Совершенствование техники	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	

					выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Парная игра.	освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
19.04				Совершенствование	ОРУ с предметом. Совершенствование укороченных ударов. Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Парная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений для развития силы.
19.04				Дальнейшее обучение техники движений.	ОРУ с предметом. Совершенствование укороченных ударов. Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Парная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
23.04	Одиночная и парная игры 3 ч.			Дальнейшее обучение техники движений.	Одиночная и парная игры	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
26.04				Дальнейшее обучение техники движений.	Одиночная и парная игры	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
26.04				Дальнейшее обучение техники движений.	Одиночная и парная игры	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	
30.04	Лёгкая атлетика 10 ч	Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование техники Развитие скоростных способностей	3 ч	Дальнейшее обучение техники движений.	ОРУ с предметом. Техника прыжка в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростных способностей. Бег 100 м – зачёт.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Изучить технику прыжка в высоту с разбега.

03.05				Учётный	ОРУ с предметом. Техника прыжка в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростных способностей. Бег 200м – зачёт.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	
03.05				Учётный	ОРУ с предметом. Прыжок в высоту с разбега с 9-11 беговых шагов зачёт	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	
07.05		Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей	2 ч	Дальнейшее обучение техники движений.	ОРУ с предметом. Метание мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Метание мяча с разбега. Развитие скоростных способностей. Бег 500 м – зачёт.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Изучить технику метания гранаты с разбега.
10.05				Учётный	ОРУ с предметом. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Метание мяча с разбега - зачёт.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.
10.05		Метание гранаты. Развитие выносливости	3 ч	Дальнейшее обучение техники движений.	ОРУ с предметом. Метание гранаты весом 500 – 700 г с разбега. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	
14.05				Комплексный	ОРУ с предметом. Метание гранаты весом 500 – 700 г с разбега. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка..	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 2000 м.
17.05				Учётный .	ОРУ с предметом. Метание гранаты весом 500 – 700 г с разбега – зачёт. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка..	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	

17.05		Развитие выносливости.	2 ч	Комплексный	Бег по пересечённой местности 1000м – девочки – зачёт.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
21.05				Комплексный	Бег по пересечённой местности 1000 м – юноши - зачёт.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
24.05	Кроссовая подготовка 8 ч	Развитие выносливости.	8 ч	Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
24.05		Развитие выносливости.		Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
28.05		Развитие выносливости.		Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 1000 м.
31.05		Развитие выносливости.	2 ч	Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 2000 м.
31.05		Развитие выносливости.	2 ч	Комплексный	Кроссовая подготовка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Бег в медленном темпе до 2000 м.

Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 10 класс

Тесты	Оценка в баллах	
	5	4
Бег 60 м (с)	8,4	8,5
Бег 100 м (с)	14,4	15,1
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45
Прыжок в длину с места (см)	230	220
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8

Девушки- 10класс

Тесты	Оценка в баллах	
	5	
Бег 60 м (мин, с)	9,5	

Бег 100 м (мин, с)	16,2
Бег 500 м (мин, с)	2,15
Бег 1000 м (мин, с)	5,00
Бег 2000 м (мин, с)	10,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25
Приседание (количество раз на время)	35/35
Прыжок в длину с места (см) (1)	190
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8
Упражнения для пресса (количество раз)	25
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

**11 класс
Юноши**

Тесты	Оценка в баллах	
	5	4
Бег 60 м (с)	8,0	8,3
Бег 100 м (с)	14,00	14,50
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	25	27
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	41	43
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8

**11 класс
Девушки.**

Тесты	Оценка в баллах	
	5	4
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10

Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.