

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Матюшинская средняя общеобразовательная школа»  
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНА»  
На заседании ШМО  
Протокол №\_1\_ от «26» августа  
2019г  
Руководитель ШМО

*Курбанова Г.А.*

«СОГЛАСОВАНА»  
С заместителем директора по УР  
*Шарапова Шарарова Р.А.*  
«29» августа 2019г

«УТВЕРЖДЕНА»  
Приказом МБОУ «Матюшинская СОШ»  
№ 51 от «31» 08. 2019г

Директор школы:  
*Шарапова Шарарова Р.А.*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 10-11 классов  
учителя физической культуры Гадельшина И.А.

«ПРИНЯТА»  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» 08. 2019г

Примерная авторская программа физического воспитания 10-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для среднего общего образования (10-11 классы) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции.
2. ПРИКАЗА МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
от 5 марта 2004 года N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 7 июня 2017 г. N 506 "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089"
4. Закона Республики Татарстан «Об образовании» от 22 июня 2013 г. № 68-ЗРТ
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993).
7. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015).
8. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Матюшинская СОШ».
9. Локального акта МБОУ «Матюшинская СОШ» «Положение о рабочей программе»;
10. Учебного плана МБОУ «Матюшинская средняя общеобразовательная школа» Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан на 2019 – 2020 учебный год. СОШ”.
9. Локального акта МБОУ «Матюшинская СОШ» «Положение о рабочей программе»;
10. Учебного плана МБОУ «Матюшинская средняя общеобразовательная школа» Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан на 2019 – 2020 учебный год.

### **Учебно-методический комплекс (УМК):**

В.И. Лях Физическая культура, 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012 г.

### **Учебный план (количество часов):**

10 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год

11 класс- 3 часа в неделю, 102 часов в год

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) формирование гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) формирование основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) формирование толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) формирование навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) формирование нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) формирование основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать

информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Знать:**

-основы истории развития физической культуры в России;

-особенности развития избранного вида спорта;

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

-психофункциональные особенности собственного организма;

-индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Цели:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **Содержание учебного предмета 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Темы</b>	<b>Ко-во</b>
--------------	---------------------	--------------

		часов
	<b>Базовая часть</b>	<b>90</b>
1	<p>Основы знаний</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</li> <li>2. Психолого-педагогические основы.</li> <li>3. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья</li> <li>4. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.</li> <li>5. Медико-биологические основы</li> <li>6. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.</li> <li>7. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</li> <li>8. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье</li> <li>9. Приёмы саморегуляции.</li> <li>10. Аутогенная тренировка.</li> <li>11. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.</li> <li>12. История физической культуры, избранных видов спорта.</li> <li>13. Олимпийские игры древности и современности, всемирная универсиада</li> <li>14. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, лыжные гонки, бадминтон.</li> <li>15. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке.</li> <li>16. Физическая культура в современном обществе</li> </ol>	В процессе уроков
2	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.</p> <p>Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.</p> <p>Правила проведения соревнований.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой+</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Бег на результат 100 м.</p> <p>Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание гранаты на дальность по коридору</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с преодолением препятствий</p> <p>Передача эстафеты. Эстафетный бег</p>	23

3	<p>Баскетбол          Терминология баскетбола.          Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.          Техника безопасности при занятиях баскетболом.          Организация и проведение соревнований.          Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.          Правила игры          Повороты без мяча и с мячом          Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом          Броски одной и двумя руками с места и в движении          Тактические действия в защите и нападении. Зонная защита и позиционное нападение          Игра по правилам - баскетбола</p>	14
4	<p>Волейбол          Терминология волейбола.          Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы          Воспитание нравственных и волевых качеств.          Правила игры. Жесты судей. Навыки судейства          Техника безопасности при занятиях волейболом.          Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом..          Совершенствование психомоторных способностей          Комбинации из освоенных элементов техники игры          Прямой нападающий удар          Блокирование          Приём подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4          Верхняя прямая подача, подача в прыжке          Игра по правилам волейбола          Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	13
5	<p>Гимнастика          Основы биомеханики гимнастических упражнений.          Влияние на телосложение гимнастических упражнений.          Техника безопасности при занятиях гимнастикой.          Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.          Самоконтроль при занятиях гимнастикой          Длинный кувырок через препятствие 90 см, кувырок вперёд прыжком          Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Подъем разгибом.          Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад)          Стойка на голове и руках, стойка на руках. Поворот боком (юноши)          Кувырок назад в полушпагат, «Мост» с отведением ноги вперёд, поворот в упор присев (дев)</p>	9

6	<p>Лыжная подготовка          Основы биомеханики лыжных ходов.          Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств.          Правила проведения соревнований.          Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки.          Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки+          Переход с хода на ход в зависимости от условий: дистанции и состояния лыжни. +          Подъём в гору скользящим шагом.          Поворот на месте махом.          Лыжные гонки на 3 и 5 км          Двухшажный коньковый ход          Переход с одновременных ходов на попеременные ходы          Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход          Преодоление подъёмов, спусков, контруклонов</p>	19
7	<p>Плавание (сухое плавание)          Прикладное и гигиеническое значение плавания          Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс, на боку с грузом в руке.          Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p>	3
8	<p>Единоборства          Стойки и захваты          Борьба в стойке          Борьба лёжа          Приёмы самообороны</p>	5
9	<p>Туризм          Преодоление туристической полосы препятствий          Основы ориентирования на местности, определения азимута          Организация походов</p>	4
	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
10	<p>Ритмическая и атлетическая гимнастика.          Ритмическая и атлетическая гимнастика, виды ритмической гимнастики.          Развитие силовых способностей. Индивидуально подобранные комплексы упражнений.          Комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц.</p>	3
11	<p>Футбол          Терминология Футбола          Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы          Воспитание нравственных и волевых качеств.          Правила игры.          Тактика игры</p>	12

	<p>Техника безопасности при занятиях Футболом; мини-футболом.          Организация и проведение соревнований.          Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях Футболом          Удары ногой по летящему мячу, позиционное нападение          Совершенствование игровых действий: ведение и остановка мяча, обводка игрока, удары по воротам          Комбинации из освоенных элементов техники игры: удар (пас), приём мяча, остановка, ведение мяча, удар по воротам          Техничко-тактическая подготовка футболиста.</p>	
--	--	--

**Содержание учебного предмета 11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Темы</b>	<b>Ко-во часов</b>
	<b>Базовая часть</b>	<b>81</b>

1	<p><b>Основы знаний</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения долголетия и укрепления здоровья.</li> <li>2. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.</li> <li>3. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья.</li> <li>4. Медико-биологические основы.</li> <li>5. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>6. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</li> <li>7. Приёмы массажа, самомассажа, аутотренинга, релаксации.</li> <li>8. Олимпийские игры древности и современности, всемирная универсиада.</li> <li>9. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке.</li> <li>10. Физическая культура в современном обществе, Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры.</li> <li>11. Судейство спортивных соревнований по избранному виду спорта.</li> <li>12. Формы организации занятий физической культурой.</li> </ol>	В процессе уроков
2	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.  Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.  Правила проведения соревнований и навыки судейства  Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой.  Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой  Низкий старт.  Спринтерский бег  Бег на результат 100 м.  Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание гранаты на дальность по коридору  Кросс до 30 мин, бег с преодолением препятствий  Передача эстафеты. Эстафетный бег</p>	20
3	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Терминология баскетбола.  Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  Техника безопасности при занятиях баскетболом.  Организация и проведение соревнований, навыки судейства.</p>	15

	<p>Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.  Правила игры  Повороты без мяча и с мячом  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом  Броски одной и двумя руками с места и в движении  Тактические действия в защите и нападении. Зонная защита и позиционное нападение  Игра по правилам –баскетбола  Физическая и техническая подготовка баскетболиста</p>	
4	<p><b>Волейбол</b>  Терминология волейбола..  Физическая, техническая и тактическая подготовка волейболиста.  Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы  Воспитание нравственных и волевых качеств.  Правила игры. Жесты судей. Навыки судейства  Техника безопасности при занятиях волейболом.  Организация и проведение соревнований,. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом..  Совершенствование психомоторных способностей  Комбинации из освоенных элементов техники игры  Прямой нападающий удар  Блокирование  Приём подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4  Верхняя прямая подача, подача в прыжке  Игра по правилам волейбола  Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	13
5	<p><b>Гимнастика</b>  Основы биомеханики гимнастических упражнений.  Влияние на телосложение гимнастических упражнений.  Техника безопасности при занятиях гимнастикой.  Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.  Самоконтроль при занятиях гимнастикой.  Индивидуально-подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.  Комплексы упражнений на на растяжение и произвольное напряжение мышц.  Длинный кувырок через препятствие 90 см, кувырок вперед прыжком  Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Подъем разгибом.  Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад)  Стойка на голове и руках, стойка на руках. Поворот боком (юноши)  Кувырок назад в полушпагат, «Мост» с отведением ноги вперед, поворот в упор присев (дев)</p>	8
6	<p><b>Лыжная подготовка</b>  Основы биомеханики лыжных ходов.  Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств.</p>	19

	<p>Правила проведения соревнований, навыки судейства.  Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки.  Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки  Переход с хода на ход в зависимости от условий: дистанции и состояния лыжни.  Поворот на месте махом.  Лыжные гонки на 3 и 5 км  Коньковый ход  Переход с одновременных ходов на попеременные ходы  Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход  Преодоление подъёмов, спусков, контруклонов</p>	
7	<p><b>Плавание «Сухое плавание»</b>  Прикладное и гигиеническое значение плавания  Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс, на боку с грузом в руке.  Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p>	3
8	<p><b>Единоборства</b>  Технико-тактические действия самообороны:  Стойки и захваты  Борьба в стойке  Борьба лёжа  Приёмы самообороны  Приёмы страховки и само страховки</p>	4
9	<p><b>Туризм</b>  Преодоление туристической полосы препятствий  Основы ориентирования на местности, определения азимута. Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования  Организация походов  Передвижение ходьбой с грузом на плечах</p>	5
	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
10	<p><b>Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>  Индивидуально подобранные комплексы упражнений  Упражнения, выполняемые с предметами и без предметов с разной амплитудой, ритмом, пространственной точностью, темпом  Мышечная система человека  Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы  Развитие силовых способностей  Развитие максимальной силы</p>	3
11	<p><b>Футбол</b>  Терминология Футбола  Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы  Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	12

Правила игры. Тактика игры Техника безопасности при занятиях Футболом; мини-футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях Футболом Удары ногой по летящему мячу, позиционное нападение Совершенствование игровых действий: ведение и остановка мяча, обводка игрока, удары по воротам Комбинации из освоенных элементов техники игры: удар (пас), приём мяча, остановка, ведение мяча, удар по воротам Техничко-тактическая подготовка футболиста.	
--	--

### Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 класса

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия

### Тематическое планирование 10класс

2	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов
1	2	3
<b>I полугодие – 48 уроков</b>		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
	<b>Футбол</b>	<b>5</b>
1	Правила ТБ на уроках по легкой атлетике. Виды лёгкой атлетики	1
2	Низкий старт. Спринтерский бег (бег на короткие дистанции). Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.	1
3	Спринтерский бег. Правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений.	1
4	Спринтерский бег. Правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений.	1
5	Низкий старт, стартовый разбег, финиширование. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность с 3 шагов разбега Психолого-педагогические основы.	1
6	Бег по дистанции. Развитие выносливости. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.	1
7	Метание гранаты. Кроссовая подготовка (Кросс по пересечённой местности).	1
8	Бег по дистанции. Развитие выносливости. Физическая культура в современном обществе	1
9	Футбол . Правила ТБ. Совершенствование игровых действий б ведение и остановка мяча, обводка игрока, удары по воротам. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1
10	Футбол. Удары ногой по летящему мячу, позиционное нападение. Тактика игры. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
11	Футбол. Передачи в движении, удары по воротам в движении низом, верхом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.	1
12	Футбол. Тактические действия в нападении . Приёмы саморегуляции.	1
13	Футбол. Тактические действия в защите. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>9</b>
	<b>Единоборства</b>	<b>5</b>
	<b>Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>	<b>3</b>
14	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Висы и упоры – повторение пройденного материала в 9 классе.	1
15	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Висы -	1

	подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, кувырок вперед, соскок махом вперед (назад). Упражнения для развития силы.	
16	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Висы - подъем переворотом, оборот назад. Подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах, соскок махом вперед (назад). Упражнения для развития силы.	1
17	Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные комплексы упражнений. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
18	Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот вперед. Подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад). Влияние на телосложение гимнастических упражнений.	1
19	Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот вперед. Подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах -кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад). Акробатика: стойка на голове и руках, стойка на руках. Индивидуально подобранные комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц.	1
20	Ритмическая и атлетическая гимнастика, виды ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением, контроль и оценка эффективности	1
21	Виды оздоровительной гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад). Акробатика: стойка на голове и руках, стойка на руках.	1
22	Контрольное выполнение: подъем силой на высокой перекладине. подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад).	1
23	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Индивидуально подобранные комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц.	1
24	Акробатические упражнения – контрольное выполнение Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Опорный прыжок	1
25	Акробатика – стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках. Длинный кувырок через препятствие 90 см, кувырок вперед прыжком	1
26	. Единоборства. Техника безопасности, стойки, захваты, приёмы самообороны. Приёмы страховки.	1
27	Единоборства. Борьба в стойке, приёмы самообороны	1
28	Единоборства. Борьба в стойке, приёмы самообороны, приёмы страховки. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями	1
29	Единоборства. Техничко-тактические приёмы самообороны. Борьба в положении лежа. Самоконтроль при занятиях гимнастикой	1
30	Единоборства. Техничко-тактические приёмы самообороны. Освобождение от захватов.	1
	Баскетбол	<b>14</b>
31	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1

32	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств Зонная защита	1
33	Баскетбол. Технические приёмы баскетбола: передача и бросок в движении.	1
34	Баскетбол. Сочетание технических приёмов в учебной игре.	1
35	Баскетбол Персональная опека игрока, не владеющего мячом и игрока владеющего мячом.	1
36	Баскетбол. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом. Тактические действия в защите и нападении. Зонная защита и позиционное нападение	1
37	Баскетбол. Совершенствование тактических действий.	1
38	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом, зонная защита.	1
39	Баскетбол. Тактика игры. Зонная защита.	1
40	Баскетбол. Индивидуальный и групповой заслоны. Совершенствование психомоторных способностей .	1
41	Тактические действия в защите и нападении. Зонная защита и позиционное нападение	1
42	Баскетбол. Игра по правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
43	Баскетбол. Тактическая подготовка баскетболиста, позиционное нападение.	1
44	Баскетбол. Персональная опека игрока, не владеющего мячом и игрока владеющего мячом.	1
	Туризм	<b>4</b>
45	Туризм. Ориентирования на местности, определения азимута. Преодоление туристической полосы препятствий.	1
46	Полоса препятствий с бегом, прыжками, с грузом на плечах.	1
47	Параллельная переправа. Переправа по бревну. Траверс.	1
48	Организация походов. Туристическая полоса препятствий. Выполнение контрольных упражнений.	1
	Лыжная подготовка.	<b>19</b>
49	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Первая помощь при травмах и обморожениях. Повторение техники пройденных лыжных ходов.	1
50	Свободное передвижение. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие координации.	1
51	Скользкий шаг без палок и с палками	1
52	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
53	Подъём в гору скользким шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе.	1
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.	1
55	Одновременные ходы.	1
56	Первая помощь при травмах и обморожениях. Коньковый ход.	1
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.	1
58	Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходы.	1
59	Двухшажный коньковый ход. Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	1

60	Преодоление подъемов и препятствий	1
61	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
62	Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.	1
63	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
64	Двухшажный коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий	1
65	. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.	1
66	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.	1
67	Прохождение дистанции 5 км на результат,	1
	<b>Волейбол</b>	<b>13</b>
68	Техническая подготовка. Основы техники игры. Терминология волейбола.	1
69	Учебно-тренировочная игра в волейбол Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы	1
70	Нападающий удар, блокирование. Техническая подготовка волейболиста.	1
71	Совершенствование навыков игры в волейбол.	1
72	Прямая подача, приём подачи.	1
73	Нападающий удар, блокирование.	1
74	Технические приёмы волейбола.	1
75	Нападающий удар, блокирование. Техническая подготовка волейболиста. Проверка знаний по основам волейбола	1
76	Прямой нападающий удар. Групповой блок. Взаимодействие игроков в защите.	1
77	Взаимодействие игроков в защите. Зачёт по основам волейбола.	1
78	Общая физическая подготовка (ОФП). Волейболиста	1
79	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача в прыжке. Терминология волейбол.	1
80	Прямой и боковой нападающие удары. Терминология волейбол.	1
	<b>Футбол</b>	<b>7</b>
81	Футбол. Совершенствование игровых действий ведение и остановка мяча, обводка игрока, удары по воротам Правила поведения и техники безопасности	1
82	Футбол. Удары по катящемуся и летящему мячу Ведение мяча, обводка.	1
83	Футбол. Тактическая подготовка футболиста.	1
84	Футбол. Удары по катящемуся и летящему мячу Ведение мяча, обводка.	1
85	Футбол. Сочетание технических приёмов: ведения, владения мячом, передач, ударов в учебной игре.	1
86	Футбол. Сочетание технических приёмов: ведения, передачи мяча, ударов по катящемуся и летящему мячу.	1
87	Футбол. Совершенствование техники владения мячом.	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1

89	Развитие выносливости. Кросс. Преодоление природных препятствий.	1
90	Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой Кросс до 15 мин, бег с преодолением препятствий	1
91	Прыжок в высоту способом «перешагивания с 3-6 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».	1
92	Прыжок в высоту, в длину с разбега. Спринт 100 м. Передача эстафеты. Эстафетный бег	1
93	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
94	Особенности самостоятельной подготовки к участию в соревнованиях по л/атлетике. Преодоление горизонтальных препятствий. Метание гранаты по коридору 10 м на дальность.	1
95	Медленный бег до 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
96	Тестирование общей физической подготовленности учащихся.	1
97	Преодоление горизонтальных препятствий. Метание гранаты по коридору 10 м на дальность.	1
98	Олимпийский урок	1
99	Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность с двух –трёх шагов разбега.	1
100	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
101	Основы знаний по легкой атлетике. Бег на время (ю3км, д2км)	
	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
102	Имитация техники плавания. Прикладное и гигиеническое значение плавания. Техника безопасности. Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс, на боку с грузом в руке. ТБ на открытых водоемах.	1
103	Буксировка и транспортировка утопающего.	1
104	Организация и проведение соревнований по плаванию. Правила соревнований. Правила судейства.	1
105	Игры – эстафеты. Итоги за год. Подведение итогов работы за год	1

### Тематическое планирование 11 класс

2	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов
1	2	3
<b>I полугодие – 48 уроков</b>		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>
1	Техника безопасности на уроках физической культуры и лёгкой атлетики.	1
2	Низкий стар. Бег на короткие дистанции. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений.	1

3	Финиширование. финальное усилие. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
4	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции.	1
5	Прыжки в длину с места, с разбега. Правила проведения соревнований и навыки судейства	1
6	Челночный бег. Развитие быстроты. Передача эстафеты. Эстафетный бег	1
7	Прыжки в длину, в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств Бег на результат 100 м.	1
8	Бег по дистанции. Развитие выносливости. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Бег на 2000 м, 3000 м	1
9	Метание гранаты. Кроссовая подготовка (Кросс по пересечённой местности). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
10	Футбол. Передачи в движении, удары по воротам в движении низом, верхом.	1
11	Футбол. Тактические действия в нападении . Техника безопасности при занятиях Футболом; мини-футболом.	1
12	Футбол. Тактические действия в защите.	1
13	Футбол. Сочетание технических приёмов: ведения, владения мячом, передач, ударов в учебной игре.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>
	<b>Единоборства</b>	<b>4</b>
	<b>Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>	<b>3</b>
14	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Висы и упоры – повторение пройденного материала в 10 классе.	1
15	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, кувырок вперед, соскок махом вперед (назад). Упражнения для развития силы.	1
16	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Висы - подъем переворотом, оборот назад. Подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах, соскок махом вперед (назад). Упражнения для развития силы. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
17	Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад).	1
18	Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах -кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад). Акробатика: стойка на голове и руках, стойка на руках.	1
19	Виды оздоровительной гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад). Акробатика: стойка на голове и руках, стойка на руках.	1
20	Контрольное выполнение: подъем силой на высокой перекладине. подъем разгибом. Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед	1

	(назад). Акробатика – стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках. Опорный прыжок. Аутотренинг, релаксация на уроках гимнастики	
21	Акробатические упражнения – контрольное выполнение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Опорный прыжок	1
22	Единоборства. Техника безопасности, стойки, захваты, приёмы самообороны. Приёмы страховки.	1
23	Единоборства. Техничко-тактические приёмы самообороны. Борьба в стойке.	1
24	Единоборства. Борьба в стойке, приёмы самообороны, приёмы страховки.	1
25	Единоборства. Борьба в стойке, лёжа, приёмы самообороны.	1
26	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
27	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
28	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>15</b>
29	Баскетбол. Тактика игры в нападении. Совершенствование позиционной атаки и зонной защиты. Техника безопасности на уроках баскетбола	1
30	Баскетбол. Технические приёмы баскетбола: передача и бросок в движении.	1
31	Баскетбол. Тактика игры в нападении. Совершенствование позиционной атаки и зонной защиты.	1
32	Баскетбол. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом.	1
33	Баскетбол. Персональная опека игрока, не владеющего мячом и игрока владеющего мячом	1
34	Баскетбол. Тактика игры. Зонная защита. Сочетание технических приёмов в учебной игре.	1
35	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом, зонная защита. Совершенствование психомоторных способностей .	1
36	Баскетбол. Совершенствование тактических действий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
37	Физическая и техническая подготовка баскетболиста. Игра по правилам –баскетбола	1
38	Баскетбол. Бросок и передача мяча в движении. Опека игрока, не владеющего мячом.	1
39	Баскетбол. Тактическая подготовка баскетболиста, позиционное нападение. Бросок и передача мяча в движении. Опека игрока, не владеющего мячом.	1
40	Баскетбол. Игра по правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
41	Баскетбол. Индивидуальный и групповой заслоны.	1
42	Баскетбол. Правила игры. Жесты судей. Навыки судейства.	1
43	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
	<b>Туризм</b>	<b>5</b>
44	Туризм. Преодоление туристической полосы препятствий.	1
45	Основы ориентирования на местности, определения азимута. Кросс по пересечённой местности с элементами	1

	ориентирования.	
46	Организация походов. Передвижение ходьбой с грузом на плечах. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
47	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
48	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения и снаряжения.	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>19</b>
49	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Первая помощь при травмах и обморожениях. Повторение техники пройденных лыжных ходов.	1
50	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
51	Чередование различных лыжных ходов.	1
52	Свободное передвижение. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие координации.	1
53	Подъемы на склон и спуски со склона. Преодоление препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
54	Торможение боковым соскальзыванием. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта.	1
55	Прохождение дистанции до 4 км в медленном темпе. Преодоление подъёмов и препятствий. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе.	1
57	Первая помощь при травмах и обморожениях. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.	1
58	Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходы. Двухшажный коньковый ход. Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	1
59	Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе. Основы законодательства Российской Федерации в области туризма, охраны здоровья .	1
60	Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход.	1
61	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.	1
62	Подвижные игры с элементами лыжных гонок, эстафеты. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
63	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. Закрепление двухшажный коньковый ход. Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	1
64	Двухшажный коньковый ход. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе.	1
65	Равномерное передвижение до 5 км с заданиями. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и	1

	повышению работоспособности.	
66	Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований, навыки судейства.	1
67	Прохождение дистанции 3; 5 км на результат,	1
	<b>Волейбол</b>	<b>13</b>
68	Технические приёмы волейбола: подача мяча, отбивание через сетку кулаком, приём мяча от сетки, передача мяча. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1
69	Технические приёмы волейбола. Приём подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4	1
70	Нападающий удар, блокирование. Техническая подготовка волейболиста. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
71	Блокирование. Нападающий удар.	1
72	Совершенствование верхней подачи, приём с подачи, передача в третью зону.	1
73	Прямая подача, приём подачи. Комбинации из освоенных элементов техники игры	1
74	Правила игры. Жесты судей. Навыки судейства	1

75	Совершенствование навыков игры в волейбол. Правила игры. Жесты судей. Навыки судейства	1
76	Прямой нападающий удар. Групповой блок. Взаимодействие игроков в защите.	1
77	Прямой нападающий удар из зоны 2 и 4. Прямой и боковой нападающие удары из зоны 3 и 6. Приём нападающего удара.	1
78	Взаимодействие игроков в защите. Физическая, техническая и тактическая подготовка волейболиста.	1
79	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача в прыжке. Терминология волейбол.	1
80	Прямой и боковой нападающие удары. Терминология волейбол.	1
	<b>Футбол</b>	<b>8</b>
81	Футбол. Удары по катящемуся и летящему мячу Ведение мяча, обводка. Терминология футбола. Техника безопасности при занятиях футболом; мини-футболом.	1
82	. Футбол. Тактическая подготовка футболиста. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы	1
83	Футбол. Сочетание технических приёмов: ведения, передачи мяча, ударов по катящемуся и летящему мячу.	1
84	Футбол. Удары по катящемуся и летящему мячу Ведение мяча, обводка. Правила игры. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
85	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники игры Воспитание нравственных и волевых качеств.	1
86	Футбол. Совершенствование техники владения мячом.	1
87	Футбол. Совершенствование техники владения мячом. Тактика игры.	1
88	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>
89	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин. Прыжковые и беговые упражнения.	1
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1

91	Развитие выносливости. Кросс. Преодоление природных препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
92	Прыжок в высоту способом «перешагивания с 3-6 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».	1
93	Прыжок в высоту, в длину с разбега. Спринт 100 м.	1
94	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
95	Особенности самостоятельной подготовки к участию в соревнованиях по л/атлетике. Преодоление горизонтальных препятствий. Метание гранаты по коридору 10 м на дальность.	1
96	Основы знаний по легкой атлетике. Тестирование общей физической подготовленности учащихся.	1
97	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
98	Олимпийский урок	1
99	Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность с двух –трёх шагов разбега.	1
	<b>Плавание - «Сухое плавание».</b>	<b>3</b>
100	Имитация техники плавания. Специальные упражнения на суше. ТБ на водоемах. Прикладное и гигиеническое значение плавания. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
101	Организация и проведение соревнований по плаванию. Правила соревнований. Правила судейства. Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс, на боку с грузом в руке.	1
102	Совершенствование техники индивидуально подобранных упражнений имитации техники плавания. Буксировка и транспортировка утопающего.	1

Прошито,  
Пронумеровано и  
скреплено  
печатью

25

страниц  
Директор МБОУ  
«Матюшинская  
СОШ»:

*И.А. Шарфеев*  
И.А. Шарфеев

