Муниципальное общеобразовательное учреждение

Хмельниковская

средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  /**Зеткина Г. Н.**/ | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  /**Зеткина Г.Н.**/ | «Утверждаю»  Директор МОУ Хмельниковская СОШ  /**Мироненко Т. В.**/ |
| (подпись)  Протокол № от « » сентября 2016 г. | (подпись)  « » сентября 2016 г. | (подпись)  Приказ по школе № от « » сентября 2016 г. |

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» основного среднего образования

для 10-11 классов

Составил: учитель

Строителев С. Н.

**2016-2017 уч. год.**

**Пояснительная записка**

* Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089.
* Примерной программы по физической культурой, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263).
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2012 г., допущенной Министерством образования РФ.).
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04. 12. 2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751.
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56.

**Цель программы**

Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

**Задачи программы:**

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности,
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях,
* дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей, трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении основного среднего образования.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности; патрио­тизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на­стоящее многонационального народа России, уважения государ­ственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответст­венного члена российского общества, осознающего свои консти­туционные права и обязанности, уважающего закон и правопоря­док, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего совре­менному уровню развития науки и общественной практики, осно­ванного на диалоге культур, а также различных форм обществен­ного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоя­тельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, до­стигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотруд­ничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе са­мообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное от­ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к фи­зическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую по­мощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

**Личностные результаты** отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти, система межличностных и социальных отношений, ценностно­-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и со­ставлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в про­цессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследователь­ской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из раз личных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ**)** в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные, языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Метапредметные результаты** включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и.спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты:**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
* Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец одно из самых серьезных требований – научение владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и применение в игровой и соревновательной деятельности.

**На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, веде­нии здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психическо­го развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физически­ми упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-­прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным дей­ствиям, особенности развития физических способностей на за­нятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физиче­скими упражнениями, основы их структуры, содержания и на­правленности;
* особенности содержания и направленности различных си­стем физических упражнений, их оздоровительную и развиваю­щую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздо­ровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений раз­личной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем заня­тий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двига­тельной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функ­циональное состояние организма и физическую работоспособ­ность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м, с  Бег 100 м, с | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см | 10  \_  215 | \_  14  170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с  Кроссовый бег на 2 км, мин/с | 13,50  \_ | \_  10,00 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:**

* ***в метаниях на дальность и на меткость***: метать раз­личные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые ма­лые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в го­ризонтальную цель размером 2,5\*2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1\*1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
* ***в гимнастических и акробатических упражнениях***: вы­полнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или пере­кладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девуш­ки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробати­ческую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), ла­зать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс, вольных упражнений (девушки);
* ***в единоборствах***: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
* ***в спортивных играх***: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексно­го упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность*** должна соответствовать уров­ню (не ниже среднего) показателей развития физических спо­собностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индиви­дуальных возможностей учащихся.

*Таблица 1*

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9-5,3  5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 м, c | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**Содержание учебного курса**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Тестирование по развитию физических качеств.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Аэробика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Опорный прыжок через коня.

Упражнения со скакалкой и с гимнастической палкой на 32 счета.

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения с низкого и высокого старта, на короткие и длинные дистанции.

Прыжковые упражнения с места и разбега.

Метание гранаты с места и разбега.

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.***

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах следующее: 201 ч, из них в 10 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели), в 11 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** | |
| **10 класс** | **11 класс** |
| 1 | «Легкая атлетика» | 28 | 28 |
| 2 | «Гимнастика с основами акробатики» | 18 | 17 |
| 3 | «Лыжная подготовка» | 18 | 17 |
| 4 | «Плавание (теория)» | 3 | 3 |
| 5 | «Элементы единоборств» | 3 | 3 |
| 6 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 23 | 22 |
| 7 | «Спортивные игры (волейбол)» | 9 | 9 |
| **Всего часов:** | | **102** | **99** |

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **Легкая атлетика** | | | **15** |
| 1 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие быстроты: 2\*30 м., 1\*100 м. | **1** |
| 2 |  | Техника «низкого старта» и стартового разгона: 2\*60 м. Техника прыжка способом «согнув ноги». | **1** |
| 3 |  | Техника метания малого мяча с 5-6 шагов разбега. | **1** |
| 4 |  | Соревнования по бегу на 100 м. Техника метания гранаты с 6-8 шагов разбега. | **1** |
| 5 |  | Техника прыжка способом «согнув ноги». | **1** |
| 6 |  | Метание гранаты на заданное расстояние. | **1** |
| 7 |  | Соревнование по бегу на 1000 м. | **1** |
| 8 |  | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижные игры с бегом. | **1** |
| 9 |  | Техника эстафетного бега. Бег 10-12 минут. | **1** |
| 10 |  | Соревнования по метанию гранаты. Круговая тренировка. | **1** |
| 11 |  | Развитие специальной выносливости: бег 2-3\*500 м. | **1** |
| 12 |  | Метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными способами. | **1** |
| 13 |  | Урок-соревнование по бегу 3000м. (ю), 2000 м. (д). | **1** |
| 14 |  | Прыжковые упражнения Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. | **1** |
| 15 |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | | | **9** |
| 16 |  | ТБ на занятиях по спортивным играм. Техника ведения мяча. Бросок мяча после двух шагов. | **1** |
| 17 |  | Правила игры в баскетбол. Передачи мяча одной рукой снизу и сбоку. | **1** |
| 18 |  | Ловля и передача мяча в прыжке. | **1** |
| 19 |  | Тактическое взаимодействие 2-х игроков в нападении «заслон наведением». | **1** |
| 20 |  | Передачи мяча в движении. «Заслон наведением» с мячом без сопротивления защитника. | **1** |
| 21 |  | Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «треугольник». Учебная игра. | **1** |
| 22 |  | Обманные движения. Быстрый прорыв 3\*1 с использованием комбинации «треугольник» со сменой мест нападающих. | **1** |
| 23 |  | Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка» без атаки корзины. | **1** |
| 24 |  | Терминология спортивной игры. Взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка» с атакой корзины проходом-броском. | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | **18** |
| 25 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад. | **1** |
| 26 |  | Акробатические упражнения: переворот боком, кувырок назад. | **1** |
| 27 |  | Опорный прыжок: через козла (ю), через коня (д). | **1** |
| 28 |  | Комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку 2\*1 минуте. | **1** |
| 29 |  | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | **1** |
| 30 |  | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. | **1** |
| 31 |  | Аэробика. Комбинация по акробатике. | **1** |
| 32 |  | Упражнения на брусьях: параллельных (ю), разновысоких (д). | **1** |
| 33 |  | Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях. | **1** |
| 34 |  | Правила судейства гимнастических упражнений. | **1** |
| 35 |  | Комбинация из разученных элементов на брусьях. | **1** |
| 36 |  | Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения под музыку на 32 счета. | **1** |
| 37 |  | Упражнения на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | **1** |
| 38 |  | Комбинации из разученных элементов на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | **1** |
| 39 |  | Строевые упражнения на 15 счетов. Прыжки через скакалку. | **1** |
| 40 |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| 41 |  | Лазанье по канату (д), упражнения на коне с ручками (ю). | **1** |
| 42 |  | Лазанье по канату, упражнения с гирей 16 кг. | **1** |
| **Элементы единоборств** | | | **3** |
| 43 |  | Виды борьбы и их особенности. | **1** |
| 44 |  | Приёмы борьбы лёжа: переворачивание с захватом рук сбоку. | **1** |
| 45 |  | Приёмы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро. | **1** |
| **Плавание-теория** | | | **3** |
| 46 |  | Способы транспортировки пострадавшего в воде. | **1** |
| 47 |  | Упражнения на суше для плавания кролем н спине. | **1** |
| 48 |  | Плавание в одежде. Круговая тренировка. | **1** |
| **3 четверть** | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | **18** |
| 49 |  | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника различных ходов на лыжах. | **1** |
| 50 |  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход. | **1** |
| 51 |  | Развитие скоростной выносливости: 3\*300 м. | **1** |
| 52 |  | Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. | **1** |
| 53 |  | Повороты переступанием на склоне. | **1** |
| 54 |  | Техника одновременных ходов на различном рельефе местности. | **1** |
| 55 |  | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные из наклона. | **1** |
| 56 |  | Повороты на лыжах. Поворот переступанием. | **1** |
| 57 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные со свободным движением рук. | **1** |
| 58 |  | Преодоление препятствий на лыжах | **1** |
| 59 |  | Техника одновременных ходов. Эстафеты. | **1** |
| 60 |  | Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. | **1** |
| 61 |  | Техника торможения и поворота «плугом». | **1** |
| 62 |  | Техника одновременного одношажного конькового хода. | **1** |
| 63 |  | Техника попеременного двухшажного хода. | **1** |
| 64 |  | Техника конькового хода. | **1** |
| 65 |  | Урок-соревнование: лыжная гонка 3 км (ю), 2 км (д). | **1** |
| 66 |  | Правила соревнований по лыжным гонкам. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | | | **9** |
| 67 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Передачи мяча. | **1** |
| 68 |  | Прыжковые упражнения. Подача мяча через сетку. | **1** |
| 69 |  | Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | **1** |
| 70 |  | Подача мяча через сетку (нижняя, верхняя) на точность. | **1** |
| 71 |  | Нападающий удар с переводом с длиной передачи. | **1** |
| 72 |  | Прием мяча после подачи и передачей в зону 3:2. | **1** |
| 73 |  | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. | **1** |
| 74 |  | Групповое блокирование. Учебная игра. | **1** |
| 75 |  | Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра. | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | | | **14** |
| 76 |  | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 77 |  | Техника защитных действий: выбивание и вырывание мяча. | **1** |
| 78 |  | Основы зонной защиты 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| 79 |  | Зонная защита 2-1-2. Техника штрафного броска. | **1** |
| 80 |  | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 81 |  | Штрафной бросок в сочетании с развитием координационных способностей. | **1** |
| 82 |  | Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины. | **1** |
| 83 |  | Броски мяча в прыжке. Техника защитных действий: накрывание. | **1** |
| 84 |  | Техника ведения мяча. Учебная игра. | **1** |
| 85 |  | Бросок мяча со средних и дальних дистанций. Учебная игра. | **1** |
| 86 |  | Быстрый прорыв 3\*1. Учебная игра. | **1** |
| 87 |  | Техника защитных действий (накрывание). Учебная игра. | **1** |
| 88 |  | Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| 89 |  | Тестирование на тему: «Спортивные игры (баскетбол)». |  |
| **Легкая атлетика** | | | **13** |
| 90 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». | **1** |
| 91 |  | «Низкий старт». Бег по дистанции в челночном беге. | **1** |
| 92 |  | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции. | **1** |
| 93 |  | Метание мяча в цель: вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены. | **1** |
| 94 |  | Техника стартового разгона, финиширования. | **1** |
| 95 |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | **1** |
| 96 |  | Метание гранаты на дальность с разбега. | **1** |
| 97 |  | Соревнования по бегу на 100 м. Метание гранаты с колена. | **1** |
| 98 |  | Техника передачи эстафетной палочки. | **1** |
| 99 |  | Техника метания гранаты с полного разбега. Повторный бег. | **1** |
| 100 |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 101 |  | Развитие общей выносливости 10 минут. | **1** |
| 102 |  | Соревнования по бегу 2000 м. (д), 3000 м. (ю). |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **Легкая атлетика** | | | **15** |
| 1 |  | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег с низкого старта 30-60-100м. | **1** |
| 2 |  | «Низкий старт» в беге на короткие дистанции. Равномерный бег 6-8 минут. | **1** |
| 3 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 4 |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. | **1** |
| 5 |  | Техника метания гранаты с 6 шагов разбега. | **1** |
| 6 |  | Развитие специальной выносливости: 3\*500 м. (ю), 2\*500м. (д). | **1** |
| 7 |  | Техника метания гранаты с полного разбега. | **1** |
| 8 |  | Основные формы и виды физических упражнений. | **1** |
| 9 |  | Техника передачи эстафеты в беге по прямой. Эстафеты. | **1** |
| 10 |  | Техника передачи эстафеты при входе в поворот. | **1** |
| 11 |  | Метание гранаты в горизонтальную цель с 10-15 м. | **1** |
| 12 |  | Толкание ядра с 7-10 метров на заданное расстояние. | **1** |
| 13 |  | Урок-соревнование по бегу 3000м. (ю), 2000 м. (д). | **1** |
| 14 |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| 15 |  | Подвижные игры с бегом и прыжками. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | | | **9** |
| 16 |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Бросок мяча после двух шагов. | **1** |
| 17 |  | Приемы нападения и защиты в сочетании с развитием быстроты. | **1** |
| 18 |  | Индивидуальные технико-тактические действия в нападении. | **1** |
| 19 |  | Ловля и передача мяча в прыжке. Учебная игра. | **1** |
| 20 |  | Взаимодействия в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **1** |
| 21 |  | Прыжковые упражнения. Штрафной бросок. Учебная игра. | **1** |
| 22 |  | Быстрый прорыв 3\*1. Учебная игра. | **1** |
| 23 |  | Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». | **1** |
| 24 |  | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | **17** |
| 25 |  | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | **1** |
| 26 |  | ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. | **1** |
| 27 |  | Опорный прыжок: через козла (ю), через коня (д). | **1** |
| 28 |  | Повороты кругом в движении. Комбинация по акробатике. | **1** |
| 29 |  | Страховка и помощь при занятиях в парах. Эстафеты. | **1** |
| 30 |  | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. | **1** |
| 31 |  | Аэробика. Комбинация по акробатике. Круговая тренировка. | **1** |
| 32 |  | Упражнения на брусьях: параллельных (ю), разновысоких (д). | **1** |
| 33 |  | Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях. | **1** |
| 34 |  | Правила судейства гимнастических упражнений. | **1** |
| 35 |  | Комбинация из разученных элементов на брусьях. | **1** |
| 36 |  | Атлетическая гимнастика. Эстафеты. | **1** |
| 37 |  | Упражнения на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | **1** |
| 38 |  | Комбинации из разученных элементов на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | **1** |
| 39 |  | Лазанье по канату различными способами. | **1** |
| 40 |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| 41 |  | Лазанье по канату (д), упражнения на коне с ручками (ю). | **1** |
| **Элементы единоборств** | | | **3** |
| 42 |  | ТБ на уроках на занятиях единоборством. Приёмы самостраховки при падении на спину. | **1** |
| 43 |  | Приёмы борьбы лёжа (переворачивание с захватом шеи и туловища снизу). | **1** |
| 44 |  | Приёмы борьбы стоя (задняя подножка с захватом ноги). | **1** |
| **Плавание-теория** | | | **3** |
| 45 |  | Правила ТБ перед началом занятий и после их окончания. | **1** |
| 46 |  | Упражнения на суше для плавания способом «брасс». | **1** |
| 47 |  | Освобождение от одежды в воде. Круговая тренировка. | **1** |
| **3 четверть** | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | **17** |
| 48 |  | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага. | **1** |
| 49 |  | Равномерное передвижение классическими ходами 2 км. | **1** |
| 50 |  | Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. | **1** |
| 51 |  | Техника поворота переступанием на склоне. | **1** |
| 52 |  | Техника попеременного двухшажного хода в пологий подъём. | **1** |
| 53 |  | Техника одновременных ходов на различном рельефе местности. | **1** |
| 54 |  | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные из наклона. | **1** |
| 55 |  | Повороты на лыжах. Поворот переступанием. | **1** |
| 56 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные со свободным движением рук. | **1** |
| 57 |  | Преодоление препятствий на лыжах | **1** |
| 58 |  | Техника одновременных ходов. Эстафеты. | **1** |
| 59 |  | Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. | **1** |
| 60 |  | Техника торможения и поворота «плугом». | **1** |
| 61 |  | Техника одновременного одношажного конькового хода. | **1** |
| 62 |  | Техника попеременного двухшажного хода. | **1** |
| 63 |  | Техника конькового хода. | **1** |
| 64 |  | Урок-соревнование: лыжная гонка 3 км (ю), 2 км (д). | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | | | **9** |
| 65 |  | ТБ на занятиях по волейболу. Передачи мяча. | **1** |
| 66 |  | Подача мяча через сетку. | **1** |
| 67 |  | Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | **1** |
| 68 |  | Подача мяча через сетку на точность. | **1** |
| 69 |  | Нападающий удар с переводом с длиной передачи. | **1** |
| 70 |  | Прием мяча после подачи и передачей в зону 3:2. | **1** |
| 71 |  | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. | **1** |
| 72 |  | Групповое блокирование. Учебная игра. | **1** |
| 73 |  | Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра. | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | | | **13** |
| 74 |  | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 75 |  | Техника защитных действий: выбивание и вырывание мяча. | **1** |
| 76 |  | Основы зонной защиты 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| 77 |  | Зонная защита 2-1-2. Техника штрафного броска. | **1** |
| 78 |  | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 79 |  | Штрафной бросок в сочетании с развитием координационных способностей. | **1** |
| 80 |  | Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины | **1** |
| 81 |  | Броски мяча в прыжке. Техника защитных действий: накрывание. | **1** |
| 82 |  | Техника ведения мяча. Учебная игра. | **1** |
| 83 |  | Бросок мяча со средних и дальних дистанций. Учебная игра. | **1** |
| 84 |  | Быстрый прорыв 3\*1. Учебная игра. | **1** |
| 85 |  | Техника защитных действий (накрывание). Учебная игра. | **1** |
| 86 |  | Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| **Легкая атлетика** | | | **13** |
| 87 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | **1** |
| 88 |  | «Низкий старт». Бег по дистанции в челночном беге. | **1** |
| 89 |  | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции. | **1** |
| 90 |  | Метание мяча в цель: вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены. | **1** |
| 91 |  | Техника стартового разгона, финиширования. | **1** |
| 92 |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | **1** |
| 93 |  | Метание гранаты на дальность с разбега. | **1** |
| 94 |  | Соревнования по бегу на 100 м. Метание гранаты с колена. | **1** |
| 95 |  | Техника передачи эстафетной палочки. | **1** |
| 96 |  | Техника метания гранаты с полного разбега. Повторный бег. | **1** |
| 97 |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 98 |  | Развитие общей выносливости 10 минут. | **1** |
| 99 |  | Соревнования по бегу 2000 м. (д), 3000 м. (ю). | **1** |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

| **№**  **п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | 1 | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2. | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре. | 1 |  |
| 1.3. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». | 10 | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.4. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению. | 5 | В составе библиотечного фонда. |
| 1.5. | Методические издания по физической культуре для учителей. | 3 | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
| **Технические средства обучения** | | | |
| 2.1. | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. | 1 | Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей. |
| 2.2. | Мегафон. | 1 |  |
| 2.3. | Мультимедийный компьютер. | 1 | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| **Гимнастика** | | | |
| 3.1. | Стенка гимнастическая. | 10 |  |
| 3.2. | Бревно гимнастическое высокое. | 1 |  |
| 3.3. | Козел гимнастический. | 1 |  |
| 3.4. | Конь гимнастический. | 1 |  |
| 3.5. | Брусья гимнастические, разновысокие. | 1 |  |
| 3.6. | Брусья гимнастические, параллельные. | 1 |  |
| 3.7. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.8. | Канат для лазания, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.9. | Мост гимнастический подкидной. | 1 |  |
| 3.10. | Скамейка гимнастическая жесткая. | 4 |  |
| 3.11. | Коврик гимнастический. | 30 |  |
| 3.12. | Маты гимнастические. | 10 |  |
| 3.13. | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг). | 5 |  |
| 3.14. | Мяч малый (теннисный). | 3 |  |
| 3.15. | Скакалка гимнастическая. | 15 |  |
| 3.16. | Мяч малый (мягкий). | 5 |  |
| 3.17. | Палка гимнастическая. | 20 |  |
| 3.18. | Обруч гимнастический. | 7 |  |
| 3.19. | Секундомер. | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 4.1. | Планка для прыжков в высоту. | 2 |  |
| 4.2. | Стойки для прыжков в высоту. | 5 |  |
| 4.3. | Барьеры л/а тренировочные. | 5 |  |
| 4.4. | Рулетка измерительная (10м; 50м). | 1 |  |
| **Спортивные игры** | | | |
| 5.1. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. | 2 |  |
| 5.2. | Мячи баскетбольные. | 10 |  |
| 5.3. | Стойки волейбольные универсальные. | 2 |  |
| 5.4. | Сетка волейбольная. | 1 |  |
| 5.5. | Мячи волейбольные. | 7 |  |
| 5.6. | Мячи футбольные. | 5 |  |
| 5.7. | Компрессор для накачивания мячей. | 1 |  |
| **Туризм** | | | |
| 6.1. | Палатки туристские (двух местные). | 25 |  |
| 6.2. | Рюкзаки туристские. | 25 |  |
| 6.3. | Комплект туристский бивуачный. | 25 |  |
| **Средства доврачебной помощи** | | | |
| 7.1. | Аптечка медицинская. | 1 |  |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 8.1. | Спортивный зал игровой, гимнастический. | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 8.2. | Кабинет учителя. | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды. |
| 8.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. | 2 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры. |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 9.1. | Легкоатлетическая дорожка. | 1 |  |
| 9.2 | Сектор для прыжков в длину. | 1 |  |
| 9.3. | Сектор для прыжков в высоту | 1 |  |
| 9.4. | Игровое поле для футбола (мини-футбола). | 1 |  |
| 9.5. | Площадка игровая баскетбольная. | 1 |  |
| 9.6. | Площадка игровая волейбольная. | 1 |  |
| 9.7. | Гимнастический городок. | 1 |  |
| 9.8. | Полоса препятствий. | 1 |  |
| 9.9. | Лыжная трасса. | 1 | С небольшими отлогими склонами. |