

Утверждена приказом
МБОУ «Лицей №1»
№ 315 от 31.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
базовый уровень
для 10 – 11 классов

Составитель (-и): учителя
физической культуры
Чертовских Николай Анатольевич
Вдовин Иван Александрович

город Усолье-Сибирское

2024

1.1.1. Аннотация

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на базовом/углублённом уровне основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС СОО, (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 02.02.2024 № 77121), а также с учётом Федеральной программы воспитания, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, рабочей программы по «Физическая культура» базового уровня для 10 – 11 классов образовательных организаций

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.).

3. Приказ МБОУ «Лицей №1» от 10 января 2023г. №17.

Количество часов

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
10	2	68
11	2	68

1.1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность

за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 класс

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её

направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

1.1.3. Содержание учебного предмета

Содержание обучения в 10 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения

культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 11 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение

индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой

деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

«Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча

ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.

Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной

скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-

интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (ю.)	11 (ю.)	10 (д.)	11 (д.)
1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	16	16	16	16
2	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16
3	Легкая атлетика	16	16	16	16
4	Лыжная подготовка	14	14	14	14
5	Атлетическая гимнастика	6	6		
6	Художественная гимнастика			6	6
	Итого	68	68	68	68

Нормативы итоговой аттестации

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	12	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	225	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Тематическое планирование

10 класс. Юноши

№ ур ок а	Тема урока	Кол-во часов
1	ТБ на занятии. Техника низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости.	1
2	Контроль за двигательной подготовленностью на скорость бег 30-100 м с высокого старта.	1
3	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, прыжок в длину с места.	1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
7	Провести бег на результат на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1
8	Эстафетный бег. Мониторинг физической подготовленности.	1
9	Инструктаж по ТБ. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
10	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами.	1
11	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1
12	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
14	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2).	1
15	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	1
17	Техника безопасности. Длинный кувырок, стойка на голове и руках силой.	1
18	Повороты направо и налево в движении. ОРУ в парах, акробатические упражнения VIII класса, сед углом.	1
19	Стойка на руках (с помощью) или у гимнастической стенки.	1
20	Кувырок назад через стойку на руках.	1
21	На оценку стойку на руках у стены (или с помощью). Кувырок назад через стойку на руках.	1
22	Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатическое упражнение (соединение), повторить.	1

23	Составление и совершенствование вольной комбинации.	1
24	Зачет вольная комбинация.	1
25	ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1
26	Прямой нападающий удар через сетку.	1
27	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	1
28	Учить технике верхней прямой подачи. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/16/volleybol-vidy-podach Повторить игру «Картошка»	1
29	Совершенствование техники верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу.	1
30	Совершенствование приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	1
31	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
32	Двухсторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	1
33	ТБ по лыжной подготовке, Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход.	1
34	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
35	Попеременно двушажный ход.	1
36	Одновременный двушажный.	1
37	Переход с одного хода на другой.	1
38	Спуски и подъемы. Одновременный одношажный ход.	1
39	Повороты на лыжах в движении. Одновременный одношажный ход	1
40	Спуски и подъемы. Ходьба на время.	1
41	Правила участия в соревнованиях. Одновременный бесшажный ход	1
42	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
43	Кроссовая подготовка. 1000м. Одновременный бесшажный ход	1
44	Совершенствование навыка катания с горок. Торможение плугом, полу плугом.	1
45	Контрольный урок на дистанцию 3-5 км. Совершенствовать технику лыжных ходов	1
46	Совершенствование навыка катания с горок. Повороты в движении.	1
47	ТБ при занятиях атлетической гимнастикой. ТБ при занятиях с отягощениями. ТБ при занятиях на тренажерах. Дозирование нагрузки, подбор веса. Упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	1
48	Упражнения с гантелями на спину, пресс, ноги.	1
49	Упражнения с гирями на руки, плечевой пояс, грудь.	1
50	Упражнения с гирями на спину, пресс, ноги.	1
51	Упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь.	1
52	Силовое троеборье. (Жим, рывок, толчок)	1
53	Соскок на махе назад, переворот в упор из виса с подтягивания.	1
54	Подъем в упор силой. Повторить технику опорного прыжка через козла	1

	(высота 120 см).	
55	Опорный прыжок через козла (высота 120 см).	1
56	Соскок назад на высокой перекладине, переворот в упор и выход в упор силой.	1
57	Гимнастическая полоса препятствий. На оценку техника переворота в упор из вися.	1
58	Совершенствование опорного прыжка и подъема в упор силой.	1
59	Упражнения на брусьях, соскок из упора махом назад.	1
60	Комбинация на брусьях. ОФП в парах.	1
61	Инструктаж по ТБ. ОРУ со скакалкой с серией прыжков.	1
62	Бег на результат 30-100 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
63	Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей. Бег 500 метров.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши); подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1

Тематическое планирование

11 класс юноши.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	ТБ на занятии. Техника низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости.	1
2	Контроль за двигательной подготовленностью на скорость бег 30-100 м с высокого старта.	1
3	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, прыжок в длину с места.	1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1

6	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
7	Провести бег на результат на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1
8	Эстафетный бег. Мониторинг физической подготовленности.	1
9	Инструктаж по ТБ. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
10	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами.	1
11	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1
12	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
14	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2).	1
15	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	1
17	Техника безопасности. Длинный кувырок, стойка на голове и руках силой.	1
18	Повороты направо и налево в движении. ОРУ в парах, акробатические упражнения VIII класса, сед углом.	1
19	Стойка на руках (с помощью) или у гимнастической стенки.	1
20	Кувырк назад через стойку на руках.	1
21	На оценку стойку на руках у стены (или с помощью). Кувырок назад через стойку на руках.	1
22	Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатическое упражнение (соединение), повторить.	1
23	Составление и совершенствование вольной комбинации.	1
24	Зачет вольная комбинация.	1
25	ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1
26	Прямой нападающий удар через сетку.	1
27	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	1
28	Учить технике верхней прямой подачи. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/16/volleybol-vidy-podach Повторить игру «Картошка»	1
29	Совершенствование техники верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу.	1
30	Совершенствование приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	1
31	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
32	Двухсторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	1
33	ТБ по лыжной подготовке, Лыжная подготовка. Попеременный	1

	двушажный ход.	
34	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
35	Попеременно двушажный ход.	1
36	Одновременный двушажный.	1
37	Переход с одного хода на другой.	1
38	Спуски и подъёмы. Одновременный одношажный ход.	1
39	Повороты на лыжах в движении. Одновременный одношажный ход	1
40	Спуски и подъемы. Ходьба на время.	1
41	Правила участия в соревнованиях. Одновременный бесшажный ход	1
42	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
43	Кроссовая подготовка. 1000м. Одновременный бесшажный ход	1
44	Совершенствование навыка катания с горок. Торможение плугом, полу плугом.	1
45	Контрольный урок на дистанцию 3-5 км. Совершенствовать технику лыжных ходов	1
46	Совершенствование навыка катания с горок. Повороты в движении.	1
47	ТБ при занятиях атлетической гимнастикой. ТБ при занятиях с отягощениями. ТБ при занятиях на тренажерах. Дозирование нагрузки, подбор веса. Упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	1
48	Упражнения с гантелями на спину, пресс, ноги.	1
49	Упражнения с гирями на руки, плечевой пояс, грудь.	1
50	Упражнения с гирями на спину, пресс, ноги.	1
51	Упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь.	1
52	Силовое троеборье. (Жим, рывок, толчок)	1
53	Соскок на махе назад, переворот в упор из вися с подтягивания.	1
54	Подъем в упор силой. Повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см).	1
55	Опорный прыжок через козла (высота 120 см).	1
56	Соскок назад на высокой перекладине, переворот в упор и выход в упор силой.	1
57	Гимнастическая полоса препятствий. На оценку техника переворота в упор из вися.	1
58	Совершенствование опорного прыжка и подъема в упор силой.	1
59	Упражнения на брусьях, соскок из упора махом назад.	1
60	Комбинация на брусьях. ОФП в парах.	1
61	Инструктаж по ТБ. ОРУ со скакалкой с серией прыжков.	1
62	Бег на результат 30-100 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
63	Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей. Бег 500 метров.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши); подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1

Тематическое планирование

11 класс, девушки

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	ТБ на занятии. Техника низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости.	1
2	Контроль за двигательной подготовленностью на скорость бег 30-100 м с высокого старта.	1
3	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, прыжок в длину с места.	1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
7	Провести бег на результат на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1
8	Эстафетный бег. Мониторинг физической подготовленности.	1
9	Инструктаж по ТБ. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
10	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами.	1
11	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1
12	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 × 3).	1
14	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1
15	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	1

17	Гимнастика <u>Техника безопасности на гимнастических снарядах, страховка, самостраховка. Презентация к уроку гимнастики "Сила и грация", "Основные термины гимнастических упражнений"</u> http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prieziatatsiia-k-uroku-ghimnastiki-sila-i-ghratsiia Акробатические упражнения X класса: кувырки, стойка на лопатках, сед углом.	1
18	Акробатика, стойку на голове и руках. Кувырки в парах.	1
19	Совершенствовать соединение элементов.	1
20	Гимнастический мост с положения стоя. Разучивание комбинации.	1
21	Повороты кругом в движении. На оценку акробатическое соединение.	1
22	Кувырки из различных положений и через препятствие (высота 100 см).	1
23	Составление акробатической комбинации.	1
24	Зачет: акробатической комбинации.	1
25	ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1
26	Прямой нападающий удар через сетку.	1
27	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	1
28	Учить технике верхней прямой подачи. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/16/voleybol-vidy-podach Повторить игру «Картошка»	1
29	Совершенствование техники верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу.	1
30	Совершенствование приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	1
31	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
32	Двухсторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	1
33	ТБ по лыжной подготовке, Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход.	1
34	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
35	Попеременно двушажный ход.	1
36	Одновременный двушажный.	1
37	Переход с одного хода на другой.	1
38	Спуски и подъёмы. Одновременный одношажный ход.	1
39	Повороты на лыжах в движении. Одновременный одношажный ход	1

40	Спуски и подъемы. Ходьба на время.	1
41	Правила участия в соревнованиях. Одновременный бесшажный ход	1
42	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
43	Кроссовая подготовка. 1000м. Одновременный бесшажный ход	1
44	Совершенствование навыка катания с горок. Торможение плугом, полу плугом.	1
45	Контрольный урок на дистанцию 3-5 км. Совершенствовать технику лыжных ходов	1
46	Совершенствование навыка катания с горок. Повороты в движении.	1
47	<i>Художественная гимнастика.</i> Техника безопасности на уроках худ. гимнастики. Развитие гибкости. Обучение: упражнения с лентой.	1
48	Разучивание индивидуального комплекса ОРУ с лентой. Составление комбинации с лентой.	1
49	Совершенствование индивидуального комплекса ОРУ с лентой. Закрепление: комбинация с лентой.	1
50	Совершенствование: комбинация с лентой. Зачет: комбинация с лентой. Составление индивидуальной программы формирования фигуры.	1
51	Составление комбинации с лентой в парах. Защита индивидуальной программы формирования фигуры.	1
52	Зачет: комбинация с лентой в парах.	1
53	<i>Гимнастика</i> ТБ. Провести гимнастическую полосу препятствий через 5 — 6 снарядов. Повторить упражнения на низкой жерди брусьев.	1
54	Повторить комбинацию на брусьях и проверить технику выполнения на оценку.	1
55	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях.	1
56	Дать упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки. Повторить и проверить технику выполнения опорного прыжка	1
57	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	1
58	Составить и разучить комбинацию из 5-6 элементов на брусьях	1
59	Вольная комбинация на брусьях 5-6 упражнений.	1
60	Зачет вольных упражнений на брусьях	1
61	Инструктаж по ТБ. ОРУ со скакалкой с серией прыжков.	

62	Бег на результат 30-100 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
63	Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей. Бег 500 метров.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1

Тематическое планирование

10 класс, девушки

№ ур ок а	Тема урока	Кол-во часов
1	ТБ на занятии. Техника низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости.	1
2	Контроль за двигательной подготовленностью на скорость бег 30-100 м с высокого старта.	1
3	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, прыжок в длину с места.	1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
7	Провести бег на результат на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1
8	Эстафетный бег. Мониторинг физической подготовленности.	1
9	Инструктаж по ТБ. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
10	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами.	1
11	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1
12	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 × 3).	1

14	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1
15	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	1
17	Гимнастика <u>Техника безопасности на гимнастических снарядах, страховка, самостраховка. Презентация к уроку гимнастики "Сила и грация", "Основные термины гимнастических упражнений"</u> <u>http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsia-k-uroku-ghimnastiki-sila-i-ghratsiia</u> Акробатические упражнения X класса: кувырки, стойка на лопатках, сед углом.	1
18	Акробатика, стойку на голове и руках. Кувырки в парах.	1
19	Совершенствовать соединение элементов.	1
20	Гимнастический мост с положения стоя. Разучивание комбинации.	1
21	Повороты кругом в движении. На оценку акробатическое соединение.	1
22	Кувырки из различных положений и через препятствие (высота 100 см).	1
23	Составление акробатической комбинации.	1
24	Зачет: акробатической комбинации.	1
25	ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1
26	Прямой нападающий удар через сетку.	1
27	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	1
28	Учить технике верхней прямой подачи. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/16/voleybol-vidy-podach Повторить игру «Картошка»	1
29	Совершенствование техники верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу.	1
30	Совершенствование приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	1
31	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
32	Двухсторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	1
33	ТБ по лыжной подготовке, Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход.	1
34	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
35	Попеременно двушажный ход.	1
36	Одновременный двушажный.	1
37	Переход с одного хода на другой.	1
38	Спуски и подъёмы. Одновременный одношажный ход.	1
39	Повороты на лыжах в движении. Одновременный одношажный ход	1
40	Спуски и подъёмы. Ходьба на время.	1

41	Правила участия в соревнованиях. Одновременный бесшажный ход	1
42	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
43	Кроссовая подготовка. 1000м. Одновременный бесшажный ход	1
44	Совершенствование навыка катания с горок. Торможение плугом, полу плугом.	1
45	Контрольный урок на дистанцию 3-5 км. Совершенствовать технику лыжных ходов	1
46	Совершенствование навыка катания с горок. Повороты в движении.	1
47	<i>Художественная гимнастика.</i> Техника безопасности на уроках худ. гимнастики. Развитие гибкости. Обучение: упражнения с мячом.	1
48	Разучивание индивидуального комплекса ОРУ с мячом. Составление комбинации с мячом.	1
49	Совершенствование индивидуального комплекса ОРУ с мячом. Закрепление: комбинация с мячом.	1
50	Совершенствование: комбинация с мячом. Зачет: комбинация с мячом. Составление индивидуальной программы формирования фигуры.	1
51	Составление комбинации с мячом в парах. Защита индивидуальной программы формирования фигуры.	1
52	Зачет: комбинация с мячом в парах.	1
53	<i>Гимнастика</i> ТБ. Провести гимнастическую полосу препятствий через 5 — 6 снарядов. Повторить упражнения на низкой жерди брусьев.	1
54	Повторить комбинацию на брусьях и проверить технику выполнения на оценку.	1
55	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях.	1
56	Дать упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки. Повторить и проверить технику выполнения опорного прыжка	1
57	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	1
58	Составить и разучить комбинацию из 5-6 элементов на брусьях	1
59	Вольная комбинация на брусьях 5-6 упражнений.	1
60	Зачет вольных упражнений на брусьях	1
61	Инструктаж по ТБ. ОРУ со скакалкой с серией прыжков.	
62	Бег на результат 30-100 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
63	Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей. Бег 500 метров.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на	1

	низкой перекладине 90 см (девушки)	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1