

Администрация МОГО «Ухта»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 17»

Рекомендована

Школьным

методическим объединением

учителей физической культуры, ОБЖ

Протокол №4 от «31» августа 2015г.



Утверждаю
директор МОУ «СОШ № 17»
И.И. Потёмкина
«1» сентября 2015г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(наименование учебного предмета)
10-11 классы
(класс)
среднее общее образование
(уровень образования)
2 года
(срок реализации программы)

Составлена на основе примерных программ

Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 класс

Лях В.И. Зданевич А.А.

М: «Просвещение» 2009

(наименование программы, автор программы)

Благодатских Г. Н. Соколова А.С.

Кем (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г.Ухта, пгт. Боровой
2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» для учащихся 10 - 11 классов составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта общего образования по физической культуре (утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г.№1089) с изменениями (Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015г №609), с учетом программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2009.

Цель: овладение школьниками основами физической культуры и всестороннее развитие личности: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения (основные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основные задачи физического воспитания 10-11 классах:

- 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 и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных(быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В вариативной части учитываются региональные и национальные особенности работы школы(19% времени содержания учебной программы отводится на раздел лыжной подготовки).

Методами и формами проведения уроков являются:

- словесные (рассказ, объяснение, разбор, задание, указание, беседы, подсчет);
- наглядные (показ, демонстрация, световые сигналы);
- практические (метод расчленного обучения, избирательного обучения, целостного обучения, строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

Важнейшие требования к уроку: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся, с учетом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности, достижения высокой моторной плотности, динамичности, образовательной направленности учебных занятий, формирования учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культуры. Задания для самостоятельного выполнения упражнений школьники получают на уроке.

Основные формы и способы проверки:

- зачет;

- контрольные упражнения;
- проверка теоретических знаний.
- итоговый контроль.

Учебники, реализующие данную учебную программу:

- Лях В.И «Физическая культура». 10-11 классы. М., Просвещение, 2005.
- «Физическая культура» 10-11 классы. М., Просвещение, 2009. В.И.Лях
- Учебники данной линии рекомендованы Министерством образования и науки РФ и включены в федеральный перечень.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическая культура 10 класс

102 часа в год/ 3 часа в неделю

Промежуточная аттестация -1 час

№ п/п	Наименование разделов, тем	Коли чество часов	Основы знаний.	Количество часов на практические виды занятий(НРК)
1	Легкая атлетика.	27	2	
2	Баскетбол.	14	1	
3	Гимнастика.	18	1	
4	Волейбол	28	3	
5	Лыжная подготовка	21	1	20
	ИТОГО:	108		20

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическая культура 11 класс

102 часа в год/ 3 часа в неделю

Промежуточная аттестация -1 час

№ п/п	Наименование разделов, тем	Коли чество часов	Основы знаний.	Количество часов на практические виды занятий(НРК)
1	Легкая атлетика.	24	2	
2.	Баскетбол.	14	1	
3	Гимнастика.	18	1	
4	Волейбол.	26	3	
5	Лыжная подготовка	20	1	20
	ИТОГО:	102		20

Содержание учебного материала

Физическая культура

10 класс.

Основы знаний.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м

.Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с расстояния до 20 м(юноши), с расстояния 12-14м (девушки).. Метание гранаты 500-700г с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели(2*2м)с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча(3кг)-юноши,(2кг)-девушки двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Длительный бег до 25 мин -юноши, до20 мин –девушки, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

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

Совершенствование организаторских умений.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола, Игра по правилам.

Гимнастика.

Совершенствование строевых упражнений.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши: с набивными мячами(весом до 5 кг), гантелями(до 8 кг), гириями(16 и 24 кг), штангой, на тренажерах.

Девушки: комбинации упражнений с обручем, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки: Толчком ног подъем в упор; толчком двух ног вис углом.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши: прыжок согнув ноги.

Девушки: прыжок ноги врозь.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

. Развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. акробатических упражнений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры. Полосы препятствия с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши :лазание по канату с помощью ног на скорость .лазание по стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей. гантелями, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение,

воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Овладение организаторскими умениями.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Волейбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего мяча.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам..

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам..

Наименование практических работ.

1.Бег 30 м.

2.Бег 100 м.

3.Бег 1000 м.

4.Бег 6 мин.

5.Бег 2000 м, 3000 м.

6.Метание гранаты.

7.Ловля мяча от щита.

8. Ведение мяча с изменением направления.
9. Тактические действия в защите.
10. Броски.
11. Комбинация упражнений на перекладине.
12. Подъем переворотом силой.
13. Выход силой.
14. Угол в упоре на брусьях.
15. Стойка на плечах из седа ноги врозь.
16. Сгибание рук в упоре на брусьях.
17. Комбинация упражнений на брусьях.
18. Длинный кувырок вперед через препятствия.
19. Стойка на голове и рука силой.
20. Кувырок назад через стойку на руках.
21. Переворот в сторону.
22. Комбинация акробатических упражнений.
23. Лазание по канату без помощи ног.
24. Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги.
25. Девушки: подъем махом одной и толчком другой.
26. Упражнения в равновесии: соскок прогнувшись ноги врозь.
27. Комбинация на бревне.
28. Стойка на лопатках.
29. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат.
30. Комбинация упражнений.
31. Лазание по канату в два приема.
32. Опорный прыжок.
33. Поднимание туловища.
34. Вис на согнутых руках.
35. «Пистолет».
36. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.
37. Подтягивание.
38. Отжимание.
39. Упражнения на гибкость.
40. Отжимание от брусьев.
41. Прием снизу двумя руками.
42. Прямой нападающий удар.
43. Блокирование нападающего удара.
44. Прием мяча снизу.
45. Верхняя прямая подача.
46. Попеременный двухшажный ход
47. Одновременный одношажный ход.
48. Одновременный двухшажный ход.
49. Попеременный четырехшажный ход.
50. Переход с одновременных ходов на попеременные.
51. Спуск со склонов с поворотом.
52. Спуск со склонов с торможением.
53. Дистанции: 1 км, 2 км. 3 км. 5 км.
54. Президентские состязания

Содержание учебного материала

Физическая культура 11 класс

Основы знаний

(умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля)
Социально-культурные основы, психолого-педагогические основы, медико-биологические основы, приемы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.(дев); 20-25 (юн) Бег на 2000 м.(дев); бег 3000 (юн).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.(девушки);

Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши)

Развитие выносливости.

Длительный бег до 20 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Совершенствование организаторских умений.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Гимнастика

Совершенствование строевых упражнений.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами (юн); Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (дев);

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн); Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (дев).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) (юн); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (дев).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юноши); Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (дев).

Развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юн); Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах (дев).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Волейбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых

спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Наименование практических работ.

1. Бег 30м, 60 м, 100 м. с низкого старта
2. Бег 1000 м.
3. Бег 2000 м.
4. Бег 3000 м.
5. Бег 6 мин.
6. Метание гранаты на дальность
7. Ловля мяча после отскока от щита
8. Передача мяча одной рукой в движении
9. Броски в движении
10. Штрафные броски
11. Тактические движения в защите; нападении
12. Верхняя прямая подача
13. Поддачи по зонам
14. Нападающий удар
15. Кувырки вперед (в парах), назад, полушпагат
16. Стойка на голове
17. Упражнения в равновесии
18. Висы и упоры
19. Соединение элементов
20. Опорный прыжок
21. Перекладина
22. Брусья
23. Лазанье по канату
24. Попеременный 2-х; 4-х шажный ход
25. Одновременные хода
26. Переход с одного хода на другой
27. Спуск с поворотом с толчка; торможением
28. Лыжные гонки: 1 км, 2 км, 3 км, 5-10 км.
29. Президентские состязания

Поурочно- тематическое планирование 10 класс
108 часов в год, 3 часа в неделю.

№	Тема	Практическая часть	НРК
Лёгкая атлетика – 12 часов.			
1.	Т/Б- на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Значение занятий физическими упражнениями. Личная гигиена.		
2.	З.- низкий старт, стартовый разгон. Специальные прыжковые упражнения, специальные беговые упр-я. Бег 30м. Равномерный бег.		
3.	С.- низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м. бег 100м. Равномерный бег.		
4.	С.- низкий старт, стартовый разгон. К/У- бег 30м. Бег 100м. Равномерный бег.	К/У№1	
5.	Бег 100м. Пробегание отрезков на скорость 200м.Р.- метание гранаты.		
6.	К/У- бег 100м. З.- метание гранаты. С.- пробегание отрезков на скорость 200м.	К/У№2	
7.	С.- метание гранаты. К/У- бег 1000м. Пробегание отрезков на скорость.	К/У№3	
8.	С.- метание гранаты. Равномерный бег. Пробегание отрезков на скорость 400м.		
9.	К/У- метание гранаты. Р.- прыжки в длину с разбега. Пробегание отрезков на скорость 400м.	К/У№4	
10.	К/У- бег 6 мин. З.- прыжки в длину с разбега.	К/У№5	
11.	С.- прыжки в длину с разбега. К/У- бег 2000м.(девушки), 3000м (мальчики).	К/У№6	
12.	С.- прыжковые упражнения. К/У- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№7	
Баскетбол- 14 часов.			
13.	Т/Б- на уроках баскетбола. Основы знаний. С.- техники ловли, передачи и бросков мяча. Основные формы и виды физических упражнений.		
14.	С.-техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. З.- передвижение в нападении и защите. С.- ведение с изменением высоты отскока.		
15.	С.- техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. С.- ведение с изменением высоты отскока. С.- передвижение в нападении и защите.		
16.	К/У- передвижение в нападении и защите. С.- ведение с изменением высоты отскока. Учебная игра.	К/У№8	
17.	К/У- ведение с изменением высоты отскока. З.- броски по кольцу с разных точек. З.- штрафные броски.	К/У№9	
18.	С.- броски по кольцу с разных точек. С.- штрафные броски. Учебная игра. С.- ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.		
19.	С.- броски по кольцу с разных точек. С.- штрафные броски. С.- ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра.		

20.	К/У- ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. С.- броски по кольцу с разных точек. С.- штрафные броски. Игра.	К/У№10	
21.	К/У- броски по кольцу с разных точек. С.- штрафные броски. З.- зона защиты. Игра.	К/У№11	
22.	К/У- штрафные броски. С.- зона защиты. Р.- тактические действия в защите. Игра.	К/У№12	
23.	К/У- зона защиты. З.- тактические действия в защите. Учебная игра.	К/У№13	
24.	С.- тактические действия в защите. Учебная игра.		
25.	К/У- тактические действия в защите. Учебная игра.	К/У№14	
26.	К/У- двухсторонняя учебно- тренировочная игра.	К/У№15	
Гимнастика-18часов.			
27.	Т/Б- на уроках гимнастики. Основы знаний. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.		
28.	Акробатика: ю.- длинный кувырок вперед через препятствия; д.- сед углом. Поднимание туловища за 30 сек. Р.- вис на согнутых руках.		
29.	С.- длинный кувырок, стойка на голове. Р.- кувырок назад через стойку на руках. Д.- сед углом, стоя на коленях наклон назад. К/У- поднимание туловища за 30 сек. С.- отжимание.	К/У№16	
30.	К/У- длинный кувырок. С.- стойку на голове. З.- кувырок назад через стойку на руках. Д.- К/У- сед углом. С.- стойка на лопатках. Р.- из стойки на лопатках, переворот назад в полушпагат. Ю: Р. – брусья: размахивание в упоре, угол в упоре. Отжимание от брусьев. Д.Р.- лазание по канату в 2 приема.	К/У№17	
31.	Ю.К/У- стойка на голове, стойка на лопатках.(д) С.- кувырок назад через стойку на руках(ю), из стойки на лопатках, переворот назад в полушпагат. Р.- переворот в сторону (ю). С.- упражнение на брусьях. Д.- лазание по канату в 2 приема. С.- ю.- отжимание от брусьев, д.- отжимание от пола.	К/У№18	
32.	К/У- кувырок назад через стойку на руках(ю), из стойки на лопатках, переворот в сторону(д). С.- переворот в сторону. С.- упражнение на брусьях. Д.- лазание по канату, отжимание от пола. М.- отжимание от брусьев.	К/У№19	
33.	Р.- акробатическую комбинацию. Р. брусья- стойка на плечах из седа ноги врозь, кувырок.(м) Д- лазание по канату. С.- отжимание от брусьев, д.- от пола. Перекладина низкая (м).		
34.	К/У- угол в упоре на брусьях (м), д.- вис на согнутых руках. З.- акробатическую комбинацию. С.- лазание по канату(д), упражнения на брусьях(ю).С.- отжимание. Перекладина низкая.	К/У№20	
35.	С.- акробатическую комбинацию. С.- лазание по канату(д), упражнения на брусьях(м). С.- отжимание. Перекладина низкая.		
36.	С.- акробатическую комбинацию. К/У- лазание по канату(д), стойка на плечах из седа ноги врозь, кувырок(м)- брусья. Р.- комбинация элементов на брусьях(м). Р.- упражнения на бревне(д)- прыжки толчком 2х ног со сменой ног. Р.- подъем переворотом силой(м)- перекладина. С.- отжимание.	К/У№21	

37.	К/У- акробатическая комбинация. С.- комбинация элементов на брусках. З.- упражнение на бревне(д), Р.- соскок прогнувшись ноги врозь. З.- подъем переворотом силой(м). С.- отжимание. Перекладина низкая.	К/У№22	
38.	К/У- отжимание от брусьев(м), от пола (д). С.- комбинация элементов на брусках(м), упражнение на бревне (д).З.- соскок прогнувшись ноги врозь(д). Перекладина: подъем переворотом силой(м).	К/У№23	
39.	К/У- комбинация элементов на брусках(м), соскок прогнувшись ноги врозь(д). С. Упражнения на перекладине. Р.- лазание по канату без помощи ног(м).Поднимание прямых ног на стенке. Комбинация на бревне. Комбинация на перекладине.	К/У№24	
40.	К/У- подъем переворотом силой.(м) С.- комбинация на перекладине(м). комбинация на бревне(д). З.- лазание по канату без ног(м). С.- поднимание ног на стенке.	К/У№25	
41.	К/У- комбинация на перекладине, комбинация на бревне. С.- лазание по канату без ног, поднимание ног на стенке. Р.- опорный прыжок: м.- «согнув ноги», д.- ноги в розь.	К/У№26	
42.	К/У- лазание без ног (м), поднимание ног на стенке(д). З.- опорный прыжок.	К/У№27	
43.	К/У- поднимание ног на стенке(м). С.- опорный прыжок.	К/У№28	
44.	К/У- опорный прыжок. С.- подтягивание.	К/У№29	
Волейбол -4 часа.			
45	Т/Б на уроках волейбола. Основы знаний. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.		
46	С.- передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку, прием мяча снизу двумя руками. З.- прием подач. Блокирование нападающего удара.		
47	С.- передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. С.- прием подач. Блокирование нападающего удара.		
48	К/У- прием снизу двумя руками. С.- прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. С.- прием подач, блокирование нападающего удара.	К/У№30	
Лыжная подготовка-21час.			
49	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Формы и средства контроля индивидуальной и физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Оказание первой помощи при обморожении.		1
50	С.- повороты на месте. С.- попеременный двухшажный ход. С.- переход с одновр. ходов на попеременные. Равномерная тренировка.		1
51	С.- урок№52.		1
52	С.- попеременный двухшажный ход, переход с одновр. ходов на попеременные. Попеременная тренировка.		1
53	С.- урок№54.		1
54	С.- попеременный двухшажный ход, переход с одновр. ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1км.		1
55	С.- одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с одного хода на другой.		1

56	К/У- проверить повороты на месте. С.- урок№57.	К/У№31	1
57	С.- лыжные хода. К/У- переход с одновр. ходов на попеременный. Попеременная тренировка.	К/У№32	1
58	С.- попеременного 2х. шажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременный. К/У-прохождение дистанции до 5 км. Скоростная тренировка.	К/У№33	1
59	С.- лыжных ходов. С.- подъемы и спуски с торможением. К/У- попеременная тренировка.	К/У№34	1
60	К/У- одновременный 2х. шажный ход. С.- лыжных ходов и переход с одновр. ходов на попеременные. С.- подъемы и спуски с торможением.	К/У№35	1
61	С.- подъемы и спуски с торможением. К/У- дистанция 1 км.	К/У№36	1
62	К/У- одновременный одношажный ход. С.- подъемы и спуски с торможением. Прохождение дистанции 5 км.	К/У№37	1
63	К/У- подъемы и спуски с торможением. Прохождение дистанции 5 км.	К/У№38	1
64	К/У- одновременный бесшажный ход. С.- лыжных ходов. Равномерная тренировка.	К/У№39	1
65	К/У- прохождение дистанции 5 км. С.- лыжных ходов.	К/У№40	1
66	К/У- попеременный 2х. шажный ход. С.- перехода с одного хода на другой. Попеременная тренировка.	К/У№41	1
67	К/У- переход с одновременного хода на попеременный. Скоростная тренировка.	К/У№42	1
68	К/У- прохождение дистанции 10 км.	К/У№43	1
69	К/У- прохождение дистанции 3 км.	К/У№44	1
Волейбол-24 часа.			
70	Т/Б- напомнить. Основы знаний. С.- верхняя прямая подача. С.- прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. С.- передача к сетке в зону3, вторая передача в зону2,4.		
71	С.- верхняя прямая подача. С.- прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра. С.- передача к сетке в зону 3, вторая передача в зону 2,4.		
72	С.- верхняя прямая подача. Прием с подачи двумя руками. К/У- передача к сетке в зону 3, вторая в зону 2,4. Учебная игра.	К/У№45	
73	С.- верхняя прямая подача. С.- прием мяча снизу двумя руками. С.- передачу к сетке в зону3, вторая в зону2,4. К/У- учебная игра.	К/У№46	
74	К/У- передача в зону 2,4. С.- нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	К/У№47	
75	С.- нападающий удар, блокирование. С.- верхняя прямая подача. С.- прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
76	К/У- нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	К/У№48	
77	К/У- верхняя прямая подача. С.- прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	К/У№49	
78	К/У- прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	К/У№50	
79	С.- подач, приемов. Учебная игра.		
80	Основы знаний. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.		
81	С.- повороты в движении кругом. Упражнения с набивными мячами. С.- техники приема и передачи мяча. С.- техники передвижений, остановок, поворотов.		
82	С.- техники приема и передачи мяча. С.- техники		

	передвижений, остановок, поворотов. Учебная игра.		
83	К/У- техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. С.- техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	К/У№51	
84	С.- техники приема и передачи мяча. С.- техники подачи мяча, прием подач. Учебная игра.		
85	К/У- техника приема и передачи мяча. С.- техники подачи мяча, прием подач. Учебная игра.	К/У№52	
86	С.- техники подачи мяча, прием подач. Учебная игра.		
87	К/У- техника подачи мяча, прием подач. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	К/У№53	
88	С.- нападающий удар, блокирование. Учебная игра.		
89	С.- нападающий удар, блокирование. Учебная игра.		
90	С.- нападающий удар, блокирование. Учебная игра.		
91	К/У- нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	К/У№54	
92	Учебная игра с заданием.		
93	Учебная игра с заданием.		
Легкая атлетика-15 часов.			
94	Т/Б- на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.		
95	С.- стартовый разгон. С.- бег 100м.С.- метание гранаты.		
96	К/У- президентские состязания.	К/У№55	
97	К/У- президентские состязания. Итоговый контроль.	К/У№56	
98	С.- стартовый разгон. С.- бег 100м. С.- метание гранаты: 500г.- девушки, 700г.- юноши.		
99	К/У- стартовый разгон. С.- бег 100м, метание гранаты.	К/У№57	
100	Бег 100м, метание гранаты. К/У- бег 1000м.	К/У№58	
101	К/У- бег 100м. С.- метание гранаты.	К/У№59	
102	С.- метание гранаты. К/У- бег 6 мин..	К/У№60	
103	К/У- метание гранаты. Бег 30м. С.- бег 1000м.	К/У№61	
104	К/У- бег 2000м. С.- прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег.	К/У№61	
105	К/У- бег 3000м. С.- прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	К/У№62	
106	К/У- эстафетный бег. С.- прыжки в длину с разбега.	К/У№63	
107	К/У- прыжки в длину с разбега. Полоса препятствий.	К/У№64	
108	Полоса препятствий. Бег в равномерном темпе 20-25 мин.		

**Поурочно- тематическое планирование 11класс
102 часа в год, 3 часа в неделю.**

№	Тема	Практическая часть	НРК
Лёгкая атлетика – 12 часов.			
1.	Т/Б- на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Из истории Олимпийских игр. Закон, конкретизирующий правовые основы занятий физической культуры и спорта.		
2.	Комплекс упражнений в движении. Р.- эстафетный бег. С.- низкий старт и стартовый разгон. С.- бег 30 и 60 м.		
3.	Комплекс упражнений в движении. З.- эстафетный бег. С.- бег 30 и 60 м. С.- бег 100м.		
4.	К/У- бег 30м. С.- эстафетный бег. С.- бег 60 и 100 м. Р.- метание гранаты. Равномерный бег.	К/У№1	
5.	К/У- бег 60 м. С.- бег 100м. З.- метание гранаты. Равномерный бег.	К/У№2	
6.	К/У- бег 100м. С.- метание гранаты. Равномерный бег.	К/У№3	
7.	К/У- бег 1000м. С.- метание гранаты. Р.- прыжки в длину с разбега.	К/У№4	
8.	К/У- метание гранаты. З.- прыжки в длину с разбега.	К/У№5	
9.	К/У- бег 6 мин. С.- прыжки в длину с разбега.	К/У№6	
10.	С.- прыжки в длину с разбега. К/У- бег 2000м(девушки), 3000м (юноши).	К/У№7	
11.	С.- прыжки в длину с разбега. Бег 200 м.		
12.	К/У- прыжки в длину с разбега. Бег 200- 400 м.	К/У№8	
Баскетбол- 14 часов.			
13	Т/Б- на уроках баскетбола. Основы знаний. Способы перемещения в баскетболе, основные разновидности бросков мяча в корзину. Комплекс упражнений для развития скоростно- силовых качеств.		
14	С.- ранее изученных элементов. Р.- ловля мяча после отскока от щита. С.- передача одной рукой в движении.		
15	С.- ранее изученных элементов. З.- ловля мяча после отскока от щита. С.- передача одной рукой в движении.		
16	С.- ловля мяча после отскока от щита. С.- передача одной рукой в движении. Учебная игра.		
17	К/У- передача одной в движении. С.- ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра.	К/У№9	
18	К/У- ловля мяча после отскока от щита. Р.- броски в движении. Учебная игра.	К/У№10	
19	З.- броски в движении. Р.- штрафные броски. Учебная игра.		
20	С.- броски в движении. З.- штрафные броски. Учебная игра. Р.- тактические действия в защите.		
21	С.- броски в движении. С.- штрафные броски. Учебная игра. З.- тактические действия в защите.		
22	К/У- броски в движении. С.- штрафные броски. С.- тактические действия в защите. Учебная игра.	К/У№11	
23	К/У- штрафные броски. С.- тактические действия в защите. Р.- тактические действия в нападении. Учебная игра.	К/У№12	

24	К/У- тактические действия в защите. З.- тактические действия в нападении. Учебная игра.	К/У№13	
25	С.- тактические действия в нападении. Учебная игра.		
26	К/У- тактические действия в нападении. Учебная игра.	К/У№14	
Гимнастика-18 часов.			
27	Т/Б- на уроках гимнастики. Основы знаний. Предупреждение и профилактика школьного травматизма. Значение спортивно- массовых соревнований для физического воспитания. Виды спортивно- массовых соревнований в школе.		
28	Упражнения без предметов. Д.- кувырок назад в полушпагат- с. Ю.- длинный кувырок- с. Р.- вис на согнутых руках. Поднимание туловища.		
29	С.- кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок. З.- вис на согнутых руках. Р.- поднимание ног на стенке. Поднимание туловища.		
30	С.- кувырок назад полушпагат. Р.- лазание по канату. Р.- упражнение на бревне. Ю.- длинный кувырок, кувырок в паре. Р.- подъем переворотом на перекладине, выход силой. С.- вис на согнутых руках. С.- поднимание ног на стенке. К/У- поднимание туловища.	К/У№15	
31	К/У- вис на согнутых руках. С.- кувырок назад в полушпагат, сед углом. З.- лазание по канату, упражнение на бревне. Ю.- длинный кувырок, кувырок в паре. З.- подъем переворотом, выход силой на перекладине. С.- поднимание ног на стенке. Ю.- отжимание от брусьев.	К/У№16	
32	К/У- кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок. С.- соединение элементов на акробатике, сед углом. С.- лазание по канату, упражнение на бревне. С.- стойку на голове. С.- подъем переворотом, выход силой. С.- поднимание ног на стенке. Ю.- отжимание от брусьев.	К/У№17	
33	К/У- сед углом, стойка на голове. С.- соединение упражнений на акробатике. С.- лазание по канату, упражнение на бревне. Ю.- подъем переворотом, выход силой, соединение на перекладине. С.- поднимание ног на стенке, отжимание от брусьев.	К/У№18	
34	К/У- подъем переворотом, упражнение на бревне. С.- лазание по канату, поднимание ног на стенке. С.- соединение акробатических упражнений. Ю.- выход силой на перекладине, соединение элементов. Брусья- кувырок вперед и сед ноги врозь. С.- отжимание от брусьев.	К/У№19	
35	К/У- выход силой на перекладине. С.- лазание по канату, поднимание ног на стенке. С.- соединение акробатических упражнений. Ю.- низкая перекладина: соединение элементов. Брусья- кувырок вперед и сед ноги врозь. С.- отжимание от брусьев.	К/У№20	
36	К/У- лазание по канату(д), соединение элементов на перекладине. С.- акробатических упражнений. С.- поднимание ног на стенке. Ю.- брусья кувырок вперед и сед ноги врозь. Стойка на плечах в сед ноги врозь. Соединение элементов на брусьях, отжимание от брусьев.	К/У№21	
37	С.- акробатическое упражнение. Д.- разучить подъем переворотом, соскок, прогнувшись махом назад. С.-		

	упражнения на брусках, соединение элементов на брусках. Р.- лазание по канату без помощи ног. С.- поднимание ног на стенке, упражнения на гибкость.		
38	К/У- акробатическое соединение. С.- подъем переворотом, соскок, прогнувшись махом назад. С.- упражнения на брусках, соединение элементов. З.- м. Лазание без ног. С.- поднимание ног на стенке, упражнение на гибкость.	К/У№22	
39	К/У- поднимание ног на стенке. Д.- подъем переворотом соскок, прогнувшись махом назад. С.- упражнения на брусках, соединение элементов. М.- лазание без ног. С.- упражнения на гибкость. М.- отжимание от брусьев.	К/У№23	
40	К/У- соединение элементов на брусках. Д.- подъем переворотом соскок, прогнувшись махом назад. М.- лазание по канату. Р.- опорный прыжок. С.- упражнения на гибкость. С.- отжимание от брусьев(м), от пола(д).	К/У№24	
41	К/У- упражнения на гибкость. С.- подъем переворотом соскок, прогнувшись махом назад. С.- лазание по канату. З.- опорный прыжок. С.- отжимание от брусьев, д. от пола.	К/У№25	
42	К/У- подъем переворотом соскок, прогнувшись махом назад, лазание по канату без ног. С.- опорный прыжок. С.- отжимание от брусьев, от пола.	К/У№26	
43	К/У- отжимание от брусьев(м), от пола (д). С.- опорный прыжок. Подтягивание.	К/У№27	
44	К/У- опорный прыжок. Подтягивание. С.- прыжки на скакалке.	К/У№28	
Волейбол- 4 часа.			
45	Т/Б- на уроках волейбола. Основы знаний. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.		
46	К/У- подтягивание. С.- прыжки на скакалке. С.- передача мяча сверху двумя руками. С.- верхняя прямая подача. Учебная игра.	К/У№29	
47	К/У- прыжки на скакалке за 1 мин. С.- верхняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	К/У№30	
48	С.- верхняя прямая подача, передача мяча сверху двумя . руками. Учебная игра.		
Лыжная подготовка- 20 часов.			
49	Т/Б- на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой, элементы тактики лыжных ходов.		1
50	Равномерная тренировка.		1
51	Равномерная тренировка.		1
52	С.- попеременный 2х. шажный ход. Р.- попеременный 4х.шажный ход. Равномерная тренировка.		1
53	К/У- дистанция 1км. З.- попеременный 4хшажный ход. С.- попеременный 2хшажный ход.	К/У№31	1
54	С.- попеременный 2хшажный ход. С.- попеременный 4хшажный ход. Равномерная тренировка.		1
55	К/У- попеременный 2хшажный ход. С.- попеременный 4хшажный ход. Р.- одновременные хода. Равномерная тренировка.	К/У№32	1
56	К/У- попеременный 4хшажный ход. З.- одновременные хода. Р.- переход с одного хода на другой. Равномерная	К/У№33	1

	тренировка.		
57	С.- одновременные хода. З.- переход с одного хода на другой. Равномерная тренировка.		1
58	К/У- одновременные хода. С.- переход с одного хода на другой. Равномерная тренировка.	К/У№34	1
59	К/У- переход с одного хода на другой. Равномерная тренировка.	К/У№35	1
60	Р.- спуск с поворотом со склона. К/У- прохождение дистанции 2 км.	К/У№36	1
61	З.- спуск с поворотом со склона. Р.- спуск с торможением. Равномерная тренировка.		1
62	С.- спуск с поворотом со склона. З.- спуск с торможением. Равномерная тренировка.		1
63	С.- спуск с поворотом со склона. С.- спуск с торможением. Равномерная тренировка.		1
64	К/У- спуск с поворотом со склона. С.- спуск с торможением. Равномерная тренировка.	К/У№37	1
65	К/У- спуск с торможением. Прохождение отрезков на скорость. Равномерная тренировка.	К/У№38	1
66	К/У- прохождение дистанции 3 км. Прохождение отрезков на скорость. Равномерная тренировка.	К/У№39	1
67	Прохождение отрезков на скорость. Равномерная тренировка.		1
68	К/У- прохождение дистанции 5 км.	К/У№40	1
Волейбол-22 часа			
69	Т/Б- на уроках волейбола. Основы знаний. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.		
70	Прием подачи снизу- р. С.- верхняя прямая подача. Учебная игра.		
71	С.- прием подачи снизу. С.- верхняя прямая подача. Р.- первая передача в зону 3.		
72	С.- прием подачи снизу. С.- верхняя прямая подача. З.- первая передача в зону 3. Учебная игра.		
73	К/У- верхняя прямая подача. С.- прием подачи снизу. С.- первая передача в зону 3. Учебная игра.	К/У№41	
74	К/У- прием подачи снизу. С.- первая передача в зону 3. Р.- вторая передача в зону 2, 4. Учебная игра.	К/У№42	
75	С.- первая передача в зону 3. З.- вторая передача в зону 2,4. Учебная игра. Р.- нападающий удар.		
76	К/У- первая передача в зону 3. С.- вторая передача в зону 2,4. З.- нападающий удар. Учебная игра.	К/У№43	
77	К/У- вторая передача в зону 2,4. С.- нападающий удар. Учебная игра.	К/У№44	
78	К/У- нападающий удар. Учебная игра.	К/У№45	
79	Т/Б- правила техники безопасности на уроках волейбола. Основы знаний. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.		
80	Повторение изученных приемов. Верхняя прямая подача. Упражнения без предметов. Учебная игра.		
81	Повторение изученных приемов. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		

82	С.- Повторение изученных приемов. Верхняя прямая подача. Р.- прием подачи в зону 3, вторая передача в зону 2,4. Учебная игра.		
83	К/У- верхняя прямая подача. З.- прием подачи в зону 3, вторая передача в зону 2,4. Учебная игра.	К/У№46	
84	С.- прием подачи в зону 3, вторая передача в зону 2,4. Нападающий удар. Учебная игра.		
85	К/У- прием подачи в зону 3. С.- вторая передача в зону 2,4. Нападающий удар. Учебная игра.	К/У№47	
86	К/У- вторая передача в зону 2,4. Нападающий удар. Учебная игра.	К/У№48	
87	С.- нападающий удар. Учебная игра.		
88	К/У- нападающий удар. Учебная игра. Подтягивание.	К/У№49	
89	К/У- учебная игра. Подтягивание.	К/У№50	
90	Учебная игра в волейбол. К/У- подтягивание.	К/У№51	
Легкая атлетика- 12 часов.			
91	Т/Б- на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.		
92	С.- стартовый разгон. С.- бег 30 м., бег 100м. С- низкого старта. Равномерный бег 5-15 мин.		
93	З.- стартовый разгон. З.- бег 30 м., бег 100м. З- низкого старта. Равномерный бег 5-15 мин.		
94	К/У- бег 30 м. С.- бег 100м. Равномерный бег.	К/У№52	
95	К/У- бег 1000 м. С- бег 100 м. с низкого старта. Р.- метание гранаты. Эстафеты.	К/У№53	
96	К/У- бег 100 м. З.- метание гранаты. Р.- прыжки в длину с разбега. Президентские состязания.	К/У№54	
97	К/У- президентские состязания. Итоговый контроль.		
98	С.- метание гранаты. З.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.		
99	К/У- метание гранаты. С.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№55	
100	К/У- бег 6 мин. С.- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№56	
101	К/У- прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	К/У№57	
102	К/У- бег 2000 м.(д), 3000м (м).	К/У№58	

10 класс

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м(сек)	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2	Бег 60м(сек)	8,2	9,0	9,8	9,2	9,8	10,3
3	Бег 1000м(мин)	3,40	3,50	3,55	4,31	4,51	5,11
4	Бег 6мин.(м)	1530	1400	1200	1250	1100	1000
5	Челночный бег 3*10м	7,3	7,6	8,0	8,4	8,7	9,3
6	Метание гранаты	32	26	22	18	13	11
7	Прыжки в длину с места(см)	220	210	180	200	190	160
8	Прыжки в длину с разбега(см)	440	400	340	375	340	300
9	Подтягивание	11	9	8	14	11	6
10	Приседание на одной ноге «пистолет».	14	13	12	11	10	9
11	Подъем переворотом	3	2	1			
12	Удержание ног в положении угла	5сек	4 сек	3 сек			
13	Поднимание туловища30сек.	24	19	17	22	17	13
14	Поднимание прямых ног в висе на стенке	5	3	1	15	12	10
15	Лыжные гонки 1км.	5,0	5,30	6,0	5,30	6,0	7,0
16	Отжимания от пола	42	40	30	18	16	13
17	Отжимания от брусьев	10	7	4			
18	Лыжные гонки 2км	10,00	11,00	12,30	12,00	12,30	13,30
19	Лыжные гонки 3км	15,30	16,30	18,00	19,00	20,00	21,00
20	Бег 2000м	9,00	9,4	10,10	10,10	11,40	12,40
21	Бег 100м	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
22	Прыжки со скакалкой за мин.	155	150	145	165	160	155
23	Кросс 800м	2,37	2,47	3,00			
24	Прохождение дистанции 5км	27,00	29,00	31,00			
25	Прямая верхняя подача(из 10 раз)	10	9	7	9	8	6
26	Прием снизу двумя руками у стенки(кол-во раз)	35	30	20	30	25	15
27	Челночный бег 10*10	27	28	30			

11 класс

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м(сек)	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
2	Бег 60м(сек)	8,3	9,1	9,9	9,3	9,9	10,4
3	Бег 1000м(мин)	3,29	3,39	3,49	4,22	4,32	4,50
4	Бег 6мин.(м)	1500	1400	1200	1300	1200	1000
5	Челночный бег 3*10м	7,3	7,6	8,0	8,4	8,7	9,3
6	Метание гранаты	38	32	26	23	18	12
7	Прыжки в длину с места(см)	225	215	205	180	170	160
8	Прыжки в длину с разбега(см)	460	420	370	380	340	310
9	Подтягивание	12	10	8	16	10	8
10	Приседание на одной ноге «пистолет».	15	12	9	12	9	6
11	Подъем переворотом	4	3	2			
12	Выход силой вперед	4	3	2			
13	Поднимание туловища30сек.	27	22	18	25	20	15
14	Поднимание прямых ног в висе на стенке	15	12	9	12	9	6
15	Лыжные гонки 1км.	5,0	5,30	6,0	5,30	6,0	6,30
16	Отжимания от пола	40	36	32	16	12	8
17	Отжимания от брусьев	12	10	8			
18	Лыжные гонки 2км	10,00	11,00	12,00	11,00	12,00	13,00
19	Лыжные гонки 3км	15,00	16,00	17,00	18,30	19,00	20,00
20	Бег 2000м	9,00	9,4	10,10	10,10	11,40	12,40
21	Бег 100м	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
22	Прыжки со скакалкой за мин.	155	150	145	165	160	155
23	Кросс 800м	2,37	2,47	3,00			
24	Прохождение дистанции 5км	25,00	27,00	29,00			
25	Прямая верхняя подача(из 10 раз)	10	9	7	9	8	6
26	Прием снизу двумя руками у стенки(кол-во раз)	35	30	20	30	25	15
27	Челночный бег 10*10	27	28	30			

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся.

Текущая оценка выставляется за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и овладение контрольным двигательным умениям, за достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, за выполнение домашних самостоятельных заданий, за умение физкультурно- оздоровительную деятельность. В отдельных случаях суммируются все полученные за занятия оценки в один поурочный балл.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися, за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физ. способностей, умение осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, систематичность знаний физическими упражнениями и видами спорта, ведение здорового образа жизни. За обладание конкретной темой или разделом программы. За систематичность знаний, за интерес, проявляемый к физической культуре.

Критерии оценок успеваемости

по разделам программы при оценке знаний:

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

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

Оценка «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения принимать знания в своем опыте.

Оценка»2» выставляется за невыполнение и незнание материала программы.

По технике выполнения двигательными действиями

(умениями и навыками)

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

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

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

Оценка «2»: - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность:

Оценка «5»: - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений, атлетической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»: - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

Оценка «2»: - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости

По уровню физической подготовленности.

Оценка «5»: - соответствует высокий уровень подготовленности.

Оценка «4»: - средний.

Оценка «3»: - низкий уровень.

Список литературы для обучающихся

1. Учебник «Физическая культура» 10- 11 кл. М: «Просвещение» 2005 г. В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон.
2. Учебник «Физическая культура» 10- 11 кл. М: «Просвещение» 2009 г. В. И. Лях, А.А. Зданевич.