

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Русская Селитьба муниципального района Красноярский Самарской области

Рассмотрена
на заседании ШМС
ГБОУ СОШ с. Русская Селитьба
Протокол № 1 от
26.08.2021г.

Согласована
Заместитель директора по УВР
Панкова Ж.Ю.
26.08.2021 г.

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ
с. Русская Селитьба
Осипов Д.В.
Приказ № 160
от 31.08.2021 г.

**Рабочая программа
по предмету**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФГОС СОО

для учащихся 10-11 классов

Крестьянинова Ольга Владимировна
Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с. Русская Селитьба

2021 – 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет: физическая культура

Класс: 10-11

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3 часа

Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах

- является приложением к образовательной программе основного общего образования

ГБОУ СОШ с. Р. Селитьба

- обеспечивает усвоение школьниками 10 класса ФГОС, 11 класса ФК ГОС

- способствует развитию здоровья учащихся

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 10-11 классах.

Назначение программы

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников ГБОУ СОШ с. Р. Селитьба программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации ГБОУ СОШ с. Р. Селитьба программа является основанием для определения качества реализации общего образования;

- категория обучающихся: учащиеся 10-11 классов ГБОУ СОШ с. Р. Селитьба

- сроки освоения программы: 1 год

Цель программы:

- освоение учащимися 10-11 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г

2

- Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2008 г;

- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Содержание программы курса физкультуры в 10-11 классах.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока. В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов по физической культуре.

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- **уметь**
- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы среднего общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта с. Бег 100м. с низкого старта с.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз. Подтягивание в висе лежа на Низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 --- 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег 3 км Кроссовый бег 2 км	13 мин 50 с	--- 10мин00сек

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5-2,5м с 10-12 шагов (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1-1м с 10 м. (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши) , состоящую из пяти элементов, включающую длинный кувырок через

5

препятствие на высоте 90 см. вперед и назад, стойку на руках, и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей , с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями; согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество часов (уроков)
		Класс	Класс
		10	11

п.п.	дния			час ов		подготовки обучающихся	
1.		Основы Знаний Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Повторить инструктаж по Т.Б.
2.		Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники бега.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.
3.		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
4.		Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.

					выносливости (медленный бег до 1000 м.).		
5.		Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
6.		Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей	1	Контроль бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
7.		Эстафетный бег.	Контроль эстафетного бега.	1	Контроль техники эстафетного бега.. Повторение приземления после прыжка в длину с места.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
8.		Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
9.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Упражнения на осанку.
10.		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.. Совершенствование техники спринтерского	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		
11.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
12.		Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
13.		Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
14.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на осанку.
15.		Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		
16.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега на результат.. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
17.		Футбол	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми	1	Основные тактико-технические действия в спортиграх. Совершенствование навыков игры в футбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	ОФП
18.		Футбол	Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы	1	Основные тактико-технические действия в спортиграх. Совершенствование навыков игры в футбол	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на пояс нижних конечностей
19.		Футбол	Ведение мяча. Отбор мяча.	1	Основные тактико-технические действия . Совершенствование навыков приема.	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на пояс нижних конечностей
20.		Футбол	Комбинации из основных элементов игры в футбол.	1	Основные тактико-технические действия в спортиграх. Совершенствование навыков игры в футбол	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на пояс нижних конечностей
21.		Футбол	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Основные тактико-технические действия в спортиграх. Совершенствование навыков игры в футбол	Корректировка техники выполнения упражнений	ОФП
22.		Основы знаний. Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника. Повторение техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических	Корректировка техники исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.

					качеств.		
23		Баскетбол.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
24.		Баскетбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
25.		Баскетбол.	Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств.	Корректировка техники исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
26.		Баскетбол.	Развитие оперативного мышления.	1	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.

27.		Баскетбол.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
28.		Баскетбол.	Развитие скоростных способностей.	1	Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
29.		Баскетбол.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
30.		Баскетбол.	Развитие игрового мышления.	1	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.

					Учебная игра.		
31.		Баскетбол.	Контроль игрового мышления.	1	Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
32.		Баскетбол.	Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
33.		Баскетбол.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
34.		Баскетбол.	Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
35.		Баскетбол.	Контроль быстроты реакции.	1	Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Контроль тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение»,	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					«проскальзывание». Учебная игра.		
36.		Баскетбол.	Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
37.		Баскетбол.	Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
38.		Баскетбол.	Развитие силовых способностей.	1	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
39.		Баскетбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
40.		Баскетбол.	Контроль знаний и умений	1	Контроль тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		
41.		Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности во время занятий на лыжах	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
42.		Лыжная подготовка	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Прохождение дистанции 2,3км	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
43.		Лыжная подготовка	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2,3км	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
44.		Лыжная подготовка	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Торможение плугом. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2,3км	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
45		Лыжная подготовка	Спуски с торможением. Повторные отрезки 2-3 по 200 м	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
46.		Лыжная подготовка	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3,4 км	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
47.		Лыжная подготовка	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3,4 км	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП

48.		Лыжная подготовка	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3,4 км	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
49.		Лыжная подготовка	Чередование ходов. Спуски , повороты. Повторные отрезки 2-3 по 200 м.	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
50.		Лыжная подготовка	Чередование ходов. Спуски , повороты. Повторные отрезки 2-3 по 200 м.	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
51.		Лыжная подготовка	Попеременный 4-х шажный ход. Дистанция 4,5 км.	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
52.		Лыжная подготовка	Лыжная эстафета 4 – 200 м	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
53.		Лыжная подготовка	Чередование ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
54.		Лыжная подготовка	Спуски, подъемы, торможение. Катание с горки.	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
55.		Лыжная подготовка	Лыжная эстафета 4 – 200 м	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
56.		Лыжная подготовка	Чередование ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
57.		Лыжная подготовка	Чередование ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Развитие координационных и кондиционных способностей	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
58.		Лыжная подготовка	Контроль скоростно-силовых способностей	1	Прохождение дистанции на время 2 км и 3 км	Фиксирование результата	ОФП
59		Основы знаний. Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на	1	Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.

			занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей.		препятствие. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).		
60.		Гимнастика	Развитие гибкости.	1	Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
61.		Гимнастика	Развитие гибкости.	1	Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
62.		Гимнастика	Контроль силовых способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
63.		Гимнастика	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
64.		Гимнастика	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
65.		Гимнастика	Контроль гибкости.	1	Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей

					Совершенствование строевых упражнений. Обучение акробатической связке.		
		Гимнастика	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Обучение ОРУ на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
67.		Гимнастика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование акробатической связки. Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
68.		Гимнастика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование акробатической связки. Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
69.		Гимнастика	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Обучение перевороту боком. Совершенствование стойки на руках.	Демонстрировать технику выполнения подъема туловища.	ОФП.
70.		Гимнастика	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.

					переворота боком. Совершенствование стойки на руках.		
71.		Гимнастика	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
72.		Гимнастика	Контроль координационных способностей.	1	Контроль акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Обучение акробатической комбинации.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
73.		Гимнастика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование акробатической комбинации.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
74.		Гимнастика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование акробатической комбинации. .	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
75.		Гимнастика	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование акробатической комбинации. . Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
76.		Гимнастика	Контроль координационных способностей.	1	Контроль акробатической комбинации. Обучение комплексу ритмической гимнастики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
77.		Волейбол.	Развитие скоростных способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств.		
78		Волейбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
79.		Волейбол.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
80.		Волейбол.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
81.		Волейбол.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
82.		Волейбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					командным действиям в нападении со сменой зон.		
83.		Волейбол.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику нападающего удара.	ОФП.
84.		Волейбол.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
85.		Волейбол.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
86.		Волейбол.	Развитие координационных способностей.	1	Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику блокирования.	Упражнения на осанку.
87.		Волейбол.	Развитие координационных способностей.	1	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.

					(учебная игра).		
88.		Волейбол.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль приема мяча сверху с последующим падением. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	ОФП.
89.		Волейбол.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
90.		Волейбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
91.		Волейбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
92.		Волейбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей

					действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).		
93.		Легкая атлетика.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
94.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на осанку.
95.		Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
96.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
97.		Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.

					Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		
98.		Футбол	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми	1	Основные тактико-технические действия в спортиграх. Совершенствование навыков игры в футбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	ОФП
99.		Футбол	Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы	1	Основные тактико-технические действия в спортиграх. Совершенствование навыков игры в футбол	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на пояс нижних конечностей
100.		Футбол	Ведение мяча. Отбор мяча.	1	Основные тактико-технические действия. Совершенствование навыков приема.	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на пояс нижних конечностей
101.		Футбол	Комбинации из основных элементов игры в футбол.	1	Основные тактико-технические действия в спортиграх. Совершенствование навыков игры в футбол	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на пояс нижних конечностей
102.		Футбол	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Основные тактико-технические действия в спортиграх. Совершенствование навыков игры в футбол	Корректировка техники выполнения упражнений	ОФП на все лето

Литература для учителя.

1. Учебник: В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г. «Физическая культура 10-11 класс», 2011г.
2. В.И. Лях «Тестовый контроль», 2009г.
3. «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2012г.