

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
"Академия Ростум"

<p>ПРИНЯТО Педагогическим советом АНОО «Академия Ростум» Протокол № <u>1</u> «<u>23</u>» <u>июня</u> 20<u>23</u> г</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор АНОО «Академия Ростум» <u>И.В. Завитаева</u> «<u>23</u>» <u>июня</u> 20<u>23</u> г</p>
---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

І . Содержание учебного предмета

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. **Брусья.** Стигание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полуспагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1-

подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной

ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушагатах. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

II.

Планируемые результаты освоения учебного материала

Целью физического воспитания 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 умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основным базовым видам двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованные движения, 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 инвентаря, 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 основным психической саморегуляции.

В связи региональным компонентом, т.е. отсутствием инвентаря (лыж) раздел программы по лыжной подготовке заменен на занятия кроссовой подготовкой. Часы вариативной части программы распределены на спортивные игры.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта данная рабочая программа 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу

Требования к уровню подготовки учащихся

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 индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышение работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м. (с)	5.0	5.4
	Бег 100м. (с)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с	215	170

	места (см)		
К выносливости	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	-	10.00

III. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Распределение учебного прохождения программного материала по физической культуре в 10 - 11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Спортивные игры (волейбол)	9	9
2.2	Футбол (мини-футбол)	6	6
	Итого:	102	102

Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 10 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20

Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки- 10класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100

Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Уровень физической подготовленности учащихся в 11 классе

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10

11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Уровень физической подготовленности учащихся в 10 классе

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
10	Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м — юноши, сек 500 м — девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10

10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Список электронных ресурсов полезных учителям физической культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура.

<http://pedsovet.su/load/98> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека.

<http://www.k-yroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://www.amfr.ru/> Ассоциация мини-футбола России

http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	
4.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.</p>	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	<p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической	д	Методические пособия и

	культуре для учителей		рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- ❖ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ❖ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ❖ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ❖ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- ❖ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ❖ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- ❖ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьер де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ❖ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- ❖ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- ❖ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ❖ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ❖ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ❖ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ❖ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ❖ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ❖ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ❖ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ❖ проводить восстановительные мероприятия с использованием бытовых процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ❖ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ❖ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- ❖ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ❖ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ❖ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину);
- ❖ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- ❖ выполнять спуски и торможения на лыжах в полого склона одним из разученных способов;
- ❖ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ❖ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- ❖ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- ❖ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью способов лазания, прыжков и бега;
- ❖ осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- ❖ выполнять тестовые нормативы.

Тематическое планирование 10 класс(юноши)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Высокий и низкий старт	1
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 х 60-80 м	1
3	Эстафетный бег	1
4	Бег на результат 100 метров	1
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
6	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
7	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
8	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 гр.	1
9	Прыжок в длину разбега	1
10	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1
11	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание»	1
12	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1

13	Длительный бег до 20-25 минут.	1
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1
15	Кросс 3 км и 2 км	1
16	Волейбол. Правила ТБ. Нижняя прямая подача	1
17	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
18	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
19	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1
20	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
21	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1
22	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1
23	Учебная игра	1
24	Прием мяча отраженного сеткой	1
25	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов.	1
27	Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов	1
28	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
29	Учебная игра	1
30	Учебная игра	1
31	Гимнастика. Правила ТБ. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.	1
32	Сед углом. Длинный кувырок через препятствие	1
33	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.	1
34	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.	1
35	Переворот боком. Стойка на лопатках.	1
36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
39	Подтягивания. Гимнастическая эстафета	1
40	Висы и упоры. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.	1

41	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.	1
42	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1
44	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1
45	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1
46	Комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Опорный прыжок.	1
47	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1
48	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1
49	Лыжная подготовка. Правила ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Попеременный двухшажный ход	1
51	Одновременный двушажный	1
52	Переход с одного хода на другой	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Преодоление контруклонов	1
56	Попеременный четырехшажный ход	1
57	Прохождение дистанции 5 -6 км.	1
58	Попеременный четырехшажный ход	1
59	Преодоление контруклонов	1
60	Спуски и подъемы	1
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
62	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
63	Прохождение дистанции 5км.	1
64	Попеременный двушажный ход	1
65	Прохождение дистанции 5 -6 км. в среднем темпе	1
66	Прохождение дистанции 5-6 км.	1
67	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1

68	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
69	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.	1
70	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1
71	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
72	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
73	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
74	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.	1
75	Нападение быстрым прорывом	1
76	Нападение быстрым прорывом	1
77	Учебно – тренировочная игра	1
78	Учебно – тренировочная игра 5x5	1
79	Элементы единоборств. Правила ТБ на уроках единоборств. Стойки и передвижения в стойке.	1
80	Приемы борьбы лежа и стоя.	11
81	Приемы борьбы лежа и стоя.	1
82	Приемы самостраховки. Учебная схватка.	1
83	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
84	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
85	Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка. Учебная схватка	1
86	Правила соревнований по борьбе. Техника безопасности на соревнованиях. Самостраховка.	1
87	Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка	1
88	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1
89	Длительный бег до 20-25 минут.	1
90	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1
91	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1
92	Кросс 3 км и 2 км	1
93	Лёгкая атлетика. Правила ТБ.Высокий и низкий старт	1
94	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м	1
95	Эстафетный бег	1
96	Бег на результат 100 метров	1

97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
98	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
99	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
100	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм	1
101	Прыжок в длину разбега	1
102	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1
103-105	Резерв	

11 класс (юноши)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Высокий и низкий старт	1
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением.	1
3	Эстафетный бег	1
4	Бег на результат 100 метров	1
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
6	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
7	Бег на результат 1500 м и 800 м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
8	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм	1
9	Прыжок в длину разбега	1
10	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1
11	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание»	1
12	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1
13	Длительный бег до 20-25 минут.	1
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1
15	Кросс 3 км и 2 км	1
16	Волейбол. Правила ТБ. Нижняя прямая подача. Верхняя подача мяча.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
18	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1

19	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1
20	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
21	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1
22	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1
23	Учебная игра	1
24	Прием мяча отраженного сеткой	1
25	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов.	1
27	Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов	1
28	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
29	Учебная игра	1
30	Учебная игра	1
31	Гимнастика. Правила ТБ. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.	1
32	Сед углом. Длинный кувырок через препятствие	1
33	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.	1
34	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.	1
35	Переворот боком. Стойка на лопатках.	1
36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
39	Подтягивания. Гимнастическая эстафета	1
40	Висы и упоры. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.	1
41	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.	1
42	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1
44	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1
45	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях.	1

	Комбинация на разновысоких брусьях.	
46	Комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Опорный прыжок.	1
47	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1
48	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	1
49	Лыжная подготовка. Правила ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1
50	Попеременный двушажный ход	1
51	Одновременный двушажный	1
52	Переход с одного хода на другой	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Преодоление контруклонов	1
56	Попеременный четырехшажный ход	1
57	Прохождение дистанции 5 -6 км.	1
58	Попеременный четырехшажный ход	1
59	Преодоление контруклонов	1
60	Спуски и подъемы	1
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
62	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
63	Прохождение дистанции 5км.	1
64	Попеременный двушажный ход	1
65	Прохождение дистанции 5 -6 км. в среднем темпе	1
66	Прохождение дистанции 5-6 км.	1
67	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
68	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
69	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.	1
70	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1
71	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
72	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
73	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
74	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.	1

75	Нападение быстрым прорывом	1
76	Нападение быстрым прорывом	1
77	Учебно – тренировочная игра	1
78	Учебно – тренировочная игра	1
79	Элементы единоборств. Правила ТБ на уроках единоборств. Стойки и передвижения в стойке.	1
80	Приемы борьбы лежа и стоя.	1
81	Приемы борьбы лежа и стоя.	1
82	Приемы самостраховки. Учебная схватка.	1
83	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
84	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
85	Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка. Учебная схватка	1
86	Правила соревнований по борьбе. Техника безопасности на соревнованиях. Самостраховка	1
87	Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка	1
88	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1
89	Длительный бег до 20-25 минут.	1
90	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1
91	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.	1
92	Кросс 3 км и 2 км	1
93	Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Высокий и низкий старт	1
94	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением	1
95	Эстафетный бег	1
96	Бег на результат 100 метров	1
97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
98	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
99	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
100	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм	1
101	Прыжок в длину разбега	1
102	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1

Поурочное планирование 10 класс (девушки)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика 14 ч.		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
2.	Низкий старт. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости..	1
3.	Высоки и низкий старт, стартовый разгон. Техника передачи эстафетной палочки. Тест: определение скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкость.	1
4.	Стартовый разгон с преследованием. Финальное усилие. Техника передачи эстафетной палочки. Тест: бег 30 м	1
5.	Стартовый разгон с преследованием. Финальное усилие. Техника передачи эстафетной палочки.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КУ: бег на 100 м	1
7.	Метание гранаты. Тест: прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
8.	Бросок набивного мяча. Силовые способности.	1
9.	Развитие выносливости. КУ: метание гранаты.	1
10.	Бег на средние дистанции. КУ: бросок набивного мяча.	1
11.	Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.	1
12.	Бег с преодолением препятствий. Физическое качество выносливость.	1
13.	Кроссовый бег. ОФП.	1
14.	Кроссовый бег. КУ: бег на 2000 м.	1
Баскетбол 13 ч.		
15.	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Правила соревнований.	1
16.	Ловля мяча, после отскока от щита с «добиванием». Координационные способности.	1

17.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
18.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. КУ: техника изученных элементов.	1
19.	Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот и перевод мяча..	1
20.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Координационные способности.	1
21.	Ведение с активным сопротивлением защитника. КУ: ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
22.	Броски после двух шагов и в прыжке с разных расстояний.	1
23.	Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
24.	Штрафной бросок. КУ: прыжки через скакалку.	1
25.	Штрафной бросок. Тактические действия в защите: вырывание и выбивание, перехват, накрывание. КУ: броски по кольцу.	1
26.	Постановка заслона. Прессинг. КУ: судейские жесты.	1
27.	Учебная игра с заданиями. Тактические действия в защите. КУ: правила игры.	1
28	Гимнастика 21 ч. Требования к технике безопасности Краткая характеристика вида спорта. Строевые упражнения. ОРУ.	1
29	Строевые упражнения. Повороты в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по 2,4,6,8 в движении.	1
30	Строевые упражнения. Повороты в движении кругом.	1
31	ОРУ. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Страховка во время занятий.	1
32	"Мост" из положения стоя. Страховка во время занятий. <u>Тест:</u> силовые способности.	1
33	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Страховка во время занятий. Комбинации из ранее изученных элементов.	1
34	Опорные прыжки. Страховка во время занятий. Скоростно-силовые способности.	1
35	Опорные прыжки. Страховка во время занятий. Скоростно-силовые способности. КУ: прыжки через скакалку.	1
36	Скоростно-силовые способности. КУ: опорный прыжок через козла в ширину.	1

37	Упражнения на снарядах. Силовые способности и силовая выносливость. Страховка во время занятий.	1
38	Гимнастическое бревно. Страховка во время занятий.	1
39	Висы и упоры. Силовые способности и силовой выносливости. Страховка во время занятий.	1
40	Висы и упоры. Силовые способности и силовая выносливость. Страховка во время занятий. Тест: подтягивания.	1
41	Метание и бросок набивного мяча. Страховка во время занятий.	1
42	Метание и бросок набивного мяча. Координация движений.	1
43	Метание и бросок набивного мяча. Координация движений.	1
44	Метание и бросок набивного мяча. Координация движений.	1
45	Координационные способности.	1
46	Прикладные упражнения: лазание. Страховка во время занятий	1
47	ОРУ: основы выполнения гимнастических упражнений. Прикладные упражнения: лазание. Тест: гибкость	1
48	ОРУ. КУ: лазанье по канату.	1
	Кроссовая подготовка 18 ч.	
49	Техника безопасности. Правила и организация проведения соревнований по бегу на длинные дистанции.	1
50	Форма одежды на свежем воздухе зимой.	1
51	Смешанное передвижение. Личная гигиена.	1
52	Базовые элементы техники бега на длинные дистанции.	1
53	Техника бега на длинные дистанции.	1
54	Техника бега на длинные дистанции	1
55	Правила соревнований .Волейбол	1
56	Кроссовый бег до 15 минут. Помощь в судействе.	1
57	Кроссовый бег до 15 минут. Помощь в судействе.	1
58	Кроссовый бег до 20 минут. Волейбол.	1
59	Кросс до 20 минут. Волейбол.	1
60	Переменный бег. Волейбол.	1

61	Переменный бег. Волейбол.	1
62	Бег с изменением направления и скорости (фарт-лек).	1
63	Бег с изменением направления и скорости (фарт-лек).	1
64	Кроссовый бег по пересеченной местности. Спортивные игры.	1
65	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1
66	Спортивные игры. КУ: 1000 м. Спортивные игры.	1
	Баскетбол 12 ч.	
67	Техника безопасности. Ловля мяча, после отскока от щита с «добиванием». Координационные способности.	1
68	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
69	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. КУ: техника изученных элементов.	1
70	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
71	Ведение с активным сопротивлением защитника. Координационные способности.	1
72	Координационные способности. КУ: ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
73	Координационные способности. Совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении.	1
74	Координационные способности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
75	Координационные способности. ОФП. Броски по кольцу. КУ: прыжки через скакалку.	1
76	Броски по кольцу. Тактические действия в защите. КУ: броски по кольцу.	1
77	Силовая выносливость. Постановка заслона. Прессинг. КУ: судейские жесты.	1
78	Учебная игра с заданиями. Тактические действия в защите. КУ: правила игры.	1
	Лёгкая атлетика 9 ч.	
79	Техника безопасности. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Скоростно-силовые способности. Тест: определение скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкость.	1
80	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". КУ: прыжок в высоту с разбега.	1
81	Спринтерский бег. Тест: бег 30 метров.	1

82	ОФП. Спринтерский бег. КУ: бег 100 метров.	1
83	ОФП. Бег с изменением направления и скорости. Тест: прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
84	ОФП. Метание мяча на дальность отскока.	1
85	ОФП. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. КУ: метание мяча на дальность.	1
86	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Равномерный бег.	1
87	Метание мяча на дальность. КУ: бросок набивного мяча. Полоса препятствий на выносливость	1
	Волейбол 11 ч.	
88	Техника безопасности. Приём-передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Скоростные и скоростно-силовые способности.	1
89	Комбинации из освоенных элементов техники. Координационные способности. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1
90	Комбинации из освоенных элементов техники. Координационные способности. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1
91	Прием-передача мяча снизу двумя руками. Координационные способности.	1
92	Прием-передача мяча снизу двумя руками. Выносливость.	1
93	Комбинации из освоенных элементов техники (приём-передача мяча сверху и снизу). Выносливость. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1
94	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Скоростные и скоростно-силовые способности.	1
95	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Скоростные и скоростно-силовые способности. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1
96	Тактика свободного нападения: прямой нападающий удар. Координационные способности.	1
97	Тактика свободного нападения: прямой нападающий удар. Координационные способности.	1
98	Позиционное нападение с изменением позиций: прямой нападающий удар. Координационные способности. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1
	Мини - футбол 4 ч.	

99	Техника безопасности. Владение мячом. Скоростные качества.	1
100	Удары по воротам. Координация движений. КУ: техника выполнения ударов по воротам.	1
101	Игра вратаря. Координация движений. КУ: жонглирование мячом.	1
102	Учебная игра. Координация движений. КУ: техника передачи мяча с 3 м с отскоком от стены.	1

11 класс (девушки)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика 14 ч.		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
2.	Низкий старт. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости.	1
3.	Высоки и низкий старт, стартовый разгон. Техника передачи эстафетной палочки. Тест: определение скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкость.	1
4.	Стартовый разгон с преследованием. Финальное усилие. Техника передачи эстафетной палочки. Тест: бег 30 м	1
5.	Стартовый разгон с преследованием. Финальное усилие. Техника передачи эстафетной палочки.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КУ: бег на 100 м	1
7.	Метание гранаты. Тест: прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
8.	Бросок набивного мяча. Силовые способности.	1
9.	Развитие выносливости. КУ: метание гранаты.	1
10.	Бег на средние дистанции. КУ: бросок набивного мяча.	1
11.	Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.	1
12.	Бег с преодолением препятствий. Физическое качество выносливость.	1

13.	Кроссовый бег. ОФП.	1
14.	Кроссовый бег. КУ: бег на 2000 м.	1
Баскетбол 13 ч.		
15.	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Правила соревнований.	1
16.	Ловля мяча, после отскока от щита с «добиванием». Координационные способности.	1
17.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
18.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. КУ: техника изученных элементов.	1
19.	Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот и перевод мяча.	1
20.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Координационные способности.	1
21.	Ведение с активным сопротивлением защитника. КУ: ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
22.	Броски после двух шагов и в прыжке с разных расстояний.	1
23.	Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
24.	Штрафной бросок. КУ: прыжки через скакалку.	1
25.	Штрафной бросок. Тактические действия в защите: вырывание и выбивание, перехват, накрывание. КУ: броски по кольцу.	1
26.	Постановка заслона. Прессинг. КУ: судейские жесты.	1
27.	Учебная игра с заданиями. Тактические действия в защите. КУ: правила игры.	1
Гимнастика 21 ч.		
28.	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Строевые упражнения. ОРУ.	1
29.	Строевые упражнения. Повороты в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по 2,4,6,8 в движении.	1
30.	Строевые упражнения. Повороты в движении кругом.	1
31.	ОРУ. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Страховка во время занятий.	1
32.	"Мост" из положения стоя. Страховка во время занятий. <u>Тест:</u> силовые способности.	1
33.	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Страховка во время занятий. Комбинации из ранее	

	изученных элементов.	
34	Опорные прыжки. Страховка во время занятий. Скоростно-силовые способности.	
35	Опорные прыжки. Страховка во время занятий. Скоростно-силовые способности. КУ: прыжки через скакалку.	
36	Скоростно-силовые способности. КУ: опорный прыжок через козла в ширину.	
37	Упражнения на снарядах. Силовые способности и силовая выносливость. Страховка во время занятий.	
38	Гимнастическое бревно. Страховка во время занятий.	
39	Висы и упоры. Силовые способности и силовой выносливости. Страховка во время занятий.	
40	Висы и упоры. Силовые способности и силовая выносливость. Страховка во время занятий. Тест: подтягивания.	
41	Метание и бросок набивного мяча. Страховка во время занятий.	
42	Метание и бросок набивного мяча. Координация движений.	
43	Метание и бросок набивного мяча. Координация движений.	
44	Метание и бросок набивного мяча. Координация движений.	
45	Координационные способности.	
46	Прикладные упражнения: лазание. Страховка во время занятий	
47	ОРУ: основы выполнения гимнастических упражнений. Прикладные упражнения: лазание. Тест: гибкость	
48	ОРУ. КУ: лазанье по канату.	
	Кроссовая подготовка 18 ч.	
49	Техника безопасности. Правила и организация проведения соревнований по бегу на длинные дистанции.	
50	Форма одежды на свежем воздухе зимой.	
51	Смешанное передвижение. Личная гигиена.	
52	Базовые элементы техники бега на длинные дистанции.	
53	Техника бега на длинные дистанции.	
54	Техника бега на длинные дистанции	1

55	Правила соревнований .Волейбол	1
56	Кроссовый бег до 15 минут. Помощь в судействе.	1
57	Кроссовый бег до 15 минут. Помощь в судействе.	1
58	Кроссовый бег до 20 минут. Волейбол.	1
59	Кросс до 20 минут. Волейбол.	1
60	Переменный бег. Волейбол.	1
61	Переменный бег. Волейбол.	1
62	Бег с изменением направления и скорости (фарт-лек).	1
63	Бег с изменением направления и скорости (фарт-лек).	1
64	Кроссовый бег по пересеченной местности. Спортивные игры.	1
65	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1
66	Спортивные игры. КУ: 1000 м. Спортивные игры.	1
	Баскетбол 12 ч.	
67	Техника безопасности. Ловля мяча, после отскока от щита с «добиванием». Координационные способности.	1
68	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
69	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. КУ: техника изученных элементов.	1
70	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
71	Ведение с активным сопротивлением защитника. Координационные способности.	1
72	Координационные способности. КУ: ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
73	Координационные способности. Совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении.	1
74	Координационные способности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
75	Координационные способности. ОФП. Броски по кольцу. КУ: прыжки через скакалку.	1
76	Броски по кольцу. Тактические действия в защите. КУ: броски по кольцу.	1
77	Силовая выносливость. Постановка заслона. Прессинг. КУ: судейские жесты.	1
78	Учебная игра с заданиями. Тактические действия в защите.	1

	КУ: правила игры.	
	Лёгкая атлетика 9 ч.	
79	Техника безопасности. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Скоростно-силовые способности. Тест: определение скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкость.	1
80	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". КУ: прыжок в высоту с разбега.	1
81	Спринтерский бег. Тест: бег 30 метров.	1
82	ОФП. Спринтерский бег. КУ: бег 100 метров.	1
83	ОФП. Бег с изменением направления и скорости. Тест: прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
84	ОФП. Метание мяча на дальность отскока.	1
85	ОФП. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. КУ: метание мяча на дальность.	1
86	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Равномерный бег.	1
87	Метание мяча на дальность. КУ: бросок набивного мяча. Полоса препятствий на выносливость	1
	Волейбол 11 ч.	
88	Техника безопасности. Приём-передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Скоростные и скоростно-силовые способности.	1
89	Комбинации из освоенных элементов техники. Координационные способности. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1
90	Комбинации из освоенных элементов техники. Координационные способности. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1
91	Прием-передача мяча снизу двумя руками. Координационные способности.	1
92	Прием-передача мяча снизу двумя руками. Выносливость.	1
93	Комбинации из освоенных элементов техники (приём-передача мяча сверху и снизу). Выносливость. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1
94	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Скоростные и скоростно-силовые способности.	1
95	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Скоростные и скоростно-силовые способности. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1

96	Тактика свободного нападения: прямой нападающий удар. Координационные способности.	1
97	Тактика свободного нападения: прямой нападающий удар. Координационные способности.	1
98	Позиционное нападение с изменением позиций: прямой нападающий удар. Координационные способности. КУ: техника выполнения изученных элементов.	1
	Мини - футбол 4 ч.	
99	Техника безопасности. Владение мячом. Скоростные качества.	1
100	Удары по воротам. Координация движений. КУ: техника выполнения ударов по воротам.	1
101	Игра вратаря. Координация движений. КУ: жонглирование мячом.	1
102	Учебная игра. Координация движений. КУ: техника передачи мяча с 3 м с отскоком от стены.	1

Описание учебно-методического материала и материально-технического обеспечения

Учебник	Литература для учителей физической культуры
<p>«Физическая культура». 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 208.</p>	<p>Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006.</p> <p>Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2006.</p> <p>Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка /Владимир Николаевич Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005.</p> <p>Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Бейниш Хаймович Ланда. – Москва: Сов. спорт, 2004.</p>