

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 70
городского округа Тольятти

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
Протокол № 2 от 30.09.13
Руководитель МО
Л.В.Гостькова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

А.В.Шикина
А.В.Шикина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СОШ №70

О.Б. Жигулевцева
О.Б. Жигулевцева



« 03 » 09 2013 г.

« 05 » 09 2013 г.

« 09 » 09 2013 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

Классы 10-11

Тольятти
2013

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (Приказ МО России от 05.03.2004г.№ 1089) на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Издательство Москва, «Просвещение», 2012г Рабочая программа предназначена для работы по учебнику «Физическая культура для учащихся 10-11 классов» В. И. Лях и др. Издательство Москва, «Просвещение», 2011г.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Задачи физического воспитания учащихся 10 и 11 классов направлены на:

- 1 содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- 2 формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- 3 расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- 4 дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно – силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости др.) способностей;
- 5 формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- 6 закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- 7 формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- 8 дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате изучения курса « Физическая культура»- учащиеся должны:

Объяснять:

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

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями; особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения, развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности форм урочных и внеурочных занятий, основы их структуры, содержания и направленности ; особенности содержания

и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

самостоятельные занятия, контроль за физическим развитием, осанкой; приемы страховки и самостраховки, оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий, дозирование и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать

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

Двигательные умения, навыки и способности

В метании на дальность и на меткость- метать различные по массе и форме снаряды(гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов;

В гимнастических и акробатических упражнениях- выполнять комбинации на брусках и перекладине (юноши), на бревне (девушки), выполнять опорный прыжок через козла, исполнять акробатическую комбинацию, упражнения со скакалкой.

В единоборствах - проводить учебную схватку в одном из видов единоборств.

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 –соответствовать среднему уровню развития 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 - участие в соревновании по легкоатлетическому четырехборью, осуществлять соревновательную деятельность.

Правила поведения на занятиях- критически оценивать собственные достижения, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Распределение базовой и вариативной части

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Программа предполагает обучение в объеме 102 часа из расчета 3 учебных часа в неделю. Срок реализации учебной программы – один учебный год.

Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала распределяется самостоятельно учителем с учетом региональных, национальных и местных особенностей работы школы)

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1.	Базовая часть	87	87
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Легкая атлетика	21	21
1.4	Лыжные гонки	18	18
1.5	Спортивные игры	21	21
1.6	Элементы единоборств	9	9
2.	Вариативная часть	15	15
	Всего	102	102

Содержание программы. Спортивные игры

В 10-11 продолжается закрепление и совершенствование ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Варианты техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.
Совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча
Совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча
Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).

Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.
Футбол. Совершенствование техники, ведения, передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, ведений
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
Овладение игрой и комплексное развитие координационных и психомоторных способностей.	Игра по правилам. Судейство игры.

Гимнастика с элементами акробатики

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла (юноши), через козла с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

Основная направленность	10-11 классы	
	юноши	девушки
Совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.	

Совершенствование ОРУ без предмета; с предметами	Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с гирями ,гантелями ,тренажерами.	
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок через козла в длину согнув ноги	Прыжок через козла с разбега под углом к снаряду.
Освоение акробатических упражнений.	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках ,стойка на голове.	Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, мост.
	Составление комбинаций из ранее освоенных элементов.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивание. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах.
	Упражнения со штангой, гирей, гантелями.	Броски набивного мяча.
Развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой. Метания набивного мяча из различных и.п., опорные прыжки.	

Легкая атлетика.

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженных воздействующих на совершенствование техники развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину с места, метании гранаты , бег на выносливость.

Основная направленность	10-11 классы
-------------------------	--------------

	юноши	девушки
ТБ на занятиях ФК.	Основные знания о физической культуре.	
Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега	Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м, 300 м. Бег 800 м . Стартовый разгон. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м .Бег 3000м(ю),2000м(д)	
Совершенствование прыжков в длину	Техника прыжка в длину с места.	
Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением. Метания на дальность. Броски набивного мяча. Метание гранаты (700гр-юноши, 500гр-девушки)	
Развитие скоростных способностей.	Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Эстафеты.	
На знание о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину. Виды соревнований. ТБ Помощь при травмах. Правила соревнований.	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	

Лыжная подготовка.

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники лыжных ходов, поворотов, спусков, подъемов. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд. \ мин. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Основная направленность.	Классы 10-11
На освоение техники лыжных ходов.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.. Переход с

На знания о физической культуре	<p>одновременных ходов на попеременные. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>
---------------------------------	---

Элементы единоборств.

Основная направленность.	Классы 10-11
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.
На развитие координационных способностей	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Совершенствование пройденного материала.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.
На знания о физической культуре	Правила соревнований . Влияние занятий. Техника безопасности. Гигиена борца.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, приемы страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс (девушки).

№	№ по теме	Тема урока.	Требования к знаниям и умениям
1	2	3	4
Раздел «Основы знаний» 1 час			
1	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	Знать: - ТБ на уроках легкой атлетики; - определение физической культуры общества и человека; - понятие физической культуры личности.
Раздел «Легкая атлетика» 11 часов			
2	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 метров. Входной мониторинг.	Знать: -основы биомеханики легкоатлетических упражнений; -влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств; -правила проведения соревнований; -самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Уметь: -пробежать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта; -прыгать в длину с места; -метать мячи, набивные мячи, гранату на дальность; -бежать в равномерном темпе до 25 минут преодолевать, горизонтальные препятствия.
3	2	Совершенствование сочетания низкого старта, стартового разгона. Бег по дистанции 60-100 метров. Старты из разных исходных положений. Входной мониторинг.	
4	3	Бег 60 метров. Финиширование. Метание набивного мяча из разных исходных положений. Входной мониторинг.	
5	4	Эстафетный бег. Метание набивного мяча из разных исходных положений. Бег 3x10 метров (контроль).	
6	5	Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Прыжок в длину с места (контроль).	
7	6	Бег 100 метров. Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Подтягивание (контроль).	
8	7	Старты из разных исходных положений. Бег 300 метров. Метание мяча на дальность с разбега. Бег 100 метров (контроль).	
9	8	Старты из разных исходных положений. Бег 300 метров. Метание гранаты.	
10	9	Метание гранаты из различных положений. Бег на выносливость (контроль).	
11	10	Бег 300 метров (на результат). Метание гранаты на дальность.	
12	11	Бег на выносливость. Метание гранаты на дальность (на результат).	

Раздел «Элементы единоборств» 3 часа			
13	1	Правила поведения на уроках. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, стойка, перемещение, захват рук, туловища. Игра бой петухов.	Знать: -стойки, передвижения в стойке;
14	2	Освобождение от захватов, перемещение. Борьба за предмет.	-захваты рук и туловища, освобождение от захватов.
15	3	Борьба за выгодное положение на ковре. Повторение захватов, освобождение от захватов. Игра вытолкни из ковра.	Уметь: - принимать правильную стойку, передвигаться в стойке; - выполнять захваты рук и туловища, освобождаться от захватов.
Раздел «Спортивные игры» 11 часов			
16	1	Т.Б. на уроках волейбола. Стойки и перемещения игрока. Сочетание способов перемещений. Отжимание от скамейки (на результат).	Знать: - ТБ на уроках волейбола. - терминология игры.
17	2	Совершенствование техники передач мяча.	- правила игры.
18	3	Совершенствование техники приема - передач мяча. Нападающий удар. Передача мяча снизу (на результат).	Знать:
19	4	Совершенствование техники приема - передач мяча в парах. Передача мяча сверху (на результат).	- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей;
20	5	Совершенствование техники нападающего удара. Прием – передача мяча в парах (на результат).	- воспитание нравственных и волевых качеств;
21	6	Совершенствование техники нападающего удара.	- организация и проведение соревнований;
22	7	Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку в парах (на результат)	- самоконтроль и дозированная нагрузка при занятиях волейболом.
23	8	Верхняя прямая подача.	Уметь: - выполнять стойки, остановку, перемещение игрока;
24	9	Верхняя прямая подача (на результат). Позиционное нападение. Учебная игра.	- выполнять прием, передачу мяча, нападающий удар, нижнюю, верхнюю подачу мяча;
25	10	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	- выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
26	11	Совершенствование физических качеств: ловкость, сила, скоростно-силовых. Учебная игра. Прыжки через скакалку: переднее, заднее вращение.	
27	1	Резервный урок	
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 18 часов			
28	1	Т. Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОФП.	Знать:

		Висы и упоры. Подъем переворот на перекладине.	- основы биомеханики гимнастических упражнений; - влияние на телосложение гимнастических упражнений; - оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Уметь: - выполнять строевые приемы; - выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов; - выполнять комбинацию из гимнастических элементов на бревне; - выполнять висы: углом, на согнутых руках, прогнувшись; - выполнять опорный прыжок. - преодолевать полосу препятствий
29	2	Строевые упражнения. Подъем переворот на перекладине (на результат).	
30	3	Строевые упражнения. Комбинация на перекладине (висы, упоры, перевороты). ОФП.	
31	4	Строевые упражнения. Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, назад стойка на лопатках, равновесие. Комбинация на перекладине (на результат)	
32	5	Строевые упражнения. Разучивание акробатических элементов: сед углом, стоя на коленях, наклон назад.	
33	6	Строевые упражнения. Совершенствование акробатических элементов. Гибкость (контроль).	
34	7	Строевые упражнения. Разучивание акробатической комбинации. ОФП.	
35	8	Строевые упражнения. Совершенствование акробатической комбинации (на результат). ОФП.	
36	9	Строевые упражнения. Опорный прыжок. ОФП.	
37	10	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Пресс (на результат).	
38	11	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Полоса препятствий.	
39	12	Строевые упражнения. Полоса препятствий. Опорный прыжок (на результат).	
40	13	Строевые упражнения. Разучивание комбинации на гимнастическом бревне. ОФП.	
41	14	Строевые упражнения. Совершенствование комбинации на гимнастическом бревне.	
42	15	Строевые упражнения. Комбинации на гимнастическом бревне (на результат). ОФП.	
43	16	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ из числа разученных упражнений (на результат). Полоса препятствий.	
44	17	Строевые упражнения. Полоса препятствий. ОФП. Вис на согнутых руках (на результат).	
45	18	Полоса препятствий. ОФП. Метание набивного мяча (на результат).	
Раздел «Элементы единоборств» 2 часа			

46	1	Силовые упражнения в парах. Единоборства в парах	Знать: -стойки, передвижения в стойке; -захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Уметь: - принимать правильную стойку, передвигаться в стойке; - выполнять захваты рук и туловища, освобождаться от захватов.
47	2	Упражнения по овладению приёмами страховки. Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах»	
Раздел «Основы знаний» 1 час			
48	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Знать: - ТБ на уроках лыжной подготовки; - температурный режим. -оказание помощи при обморожениях и травмах
Раздел «Лыжная подготовка» 25 часов			
49,50	1,2	Строевые упражнения с лыжами и без. Совершенствование одновременных лыжных ходов. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Знать: -правила выполнения самостоятельно домашних заданий; -особенности физической подготовки лыжника; -основные элементы тактики в лыжных гонках; -правила соревнований. Уметь: -переходить с одновременного хода на попеременный; -проходить дистанцию до 4 км преодолевая подъемы спускаясь с различных склонов. - преодолевать препятствия на лыжах разными способами: перешагивая, перепрыгивая, перелезая.
51	3	Строевые упражнения с лыжами и без. Совершенствование бесшажного хода. Дистанция 2 км.	
52,53	4,5	Строевые упражнения с лыжами и без. Переход с одновременного хода на попеременный (прямой переход). Дистанция 3 км.	
54	6	Строевые упражнения с лыжами и без. Подъем на лыжах полувелочкой, лесенкой, елочкой. Подъемы (на результат).	
55,56	7,8	Строевые упражнения с лыжами и без. Переход с одновременного хода на попеременный. Дистанция 3 км.	
57	9	Строевые упражнения с лыжами и без. Спуски (на результат). Дистанция 3 км.	
58,59	10,11	Строевые упражнения с лыжами и без. Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Совершенствование спусков. Дистанция 3 км.	
60	12	Строевые упражнения с лыжами и без. Торможение «плугом» (на результат). Прохождение дистанции на лыжах 2 км	
61,62	13,14	Строевые упражнения с лыжами и без. Прохождение дистанции с использованием разученных способов	

		передвижения на лыжах. Торможение «плугом». Дистанция 3 км.	
63	15	Прохождение дистанции на лыжах 2 км (контроль).	
64,65	16,17	Строевые упражнения с лыжами и без. Преодоление препятствий на лыжах перешагивание перепрыгивание, перелезание. Дистанция 3 км.	
66	18	Строевые упражнения с лыжами и без. Совершенствование разученных способов передвижения на лыжах на дистанции 2 км.	
67,68	19,20	Строевые упражнения с лыжами и без. Совершенствование конькового хода. Эстафеты. Дистанция 3 км.	
69	21	Строевые упражнения с лыжами и без. Совершенствование конькового хода.	
70,71	22,23	Строевые упражнения с лыжами и без. Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Дистанция 3 км.	
72	24	Строевые упражнения с лыжами и без. Эстафеты.	
73	25	Строевые упражнения с лыжами и без. Преодоление препятствий на лыжах. Дистанция 3 км.	
Раздел «Элементы единоборств» 4 часа			
74	1	ОФП. Элементы изученных приёмов единоборств. Стойки, перемещения, захваты, освобождения. Игра «Часовые и разведчики».	Знать: -стойки, передвижения в стойке; -захваты рук и туловища, освобождение от захватов; -приемы борьбы за выгодное положение; -упражнения по овладению приемами страховки. Уметь: -принимать правильную стойку, передвигаться в стойке; -выполнять захваты рук и туловища, освобождаться от захватов; -бороться в парах -выполнять силовые упражнения самостоятельно
75	2	Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.	
76	3	Борьба за предмет. Игра «Перетягивание в парах».	
77	4	Совершенствование приемов единоборств. Силовые упражнения в парах. П.И.	
78	1	Резервный урок	
Раздел «Основы знаний» 1 час			
79	1	Т.Б. на занятиях баскетболом. Терминология игры. Правила игры.	Знать: -ТБ на уроках баскетбола -терминология игры. -правила игры.
Раздел «Спортивные игры» 10 часов			

80	1	Стоки, остановка, передвижение. Передача мяча различными способами.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; - воспитание нравственных и волевых качеств; - организация и проведение соревнований; - самоконтроль и дозированная нагрузка при занятиях баскетболом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять стойки, остановку, передвижение игрока; - выполнять передачу мяча, бросок, ведение мяча; - выполнять штрафной бросок; - выбивать и перехватывать мяч при ведении; - выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
81	2	Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции. Учебная игра. Прыжки через скамейку (на результат).	
82	3	Броски одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	
83	4	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Учебная игра. Отжимание (на результат).	
84	5	Выбивание, перехват мяча при ведении. Учебная игра.	
85	6	Штрафной бросок. Учебная игра. Приседание на одной ноге (на результат).	
86	7	Броски одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок (на результат). Учебная игра.	
87	8	Броски в корзину одной рукой с 5 точек (на результат).	
88	9	Броски одной рукой от плеча в движении (на результат). Учебная игра.	
89	10	Совершенствование физических качеств: ловкость, сила, скоростно-силовых. Учебная игра. Мониторинг. Бег 3x10 метров (контроль).	
Раздел «Легкая атлетика» 12 часов			
90	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 метров. Мониторинг. Подтягивание (контроль).	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств; - правила проведения соревнований; - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробегать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта; - прыгать в длину с места; - метать мячи, набивные мячи, гранату на дальность; - бежать в равномерном темпе до 25 минут преодолевать, горизонтальные препятствия.
91	2	Совершенствование сочетания низкого старта, стартового разгона. Бег по дистанции 60-100 метров. Старты из разных исходных положений. Мониторинг. Прыжок в длину с места (контроль).	
92	3	Бег 100 метров (контроль). Финиширование. Метание набивного мяча из разных исходных положений.	
93	4	Эстафетный бег. Метание набивного мяча из разных исходных положений.	
94	5	Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель.	
95	6	Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Бег 300 метров (на результат).	

96	7	Метание мяча на дальность с разбега. Бег на выносливость.	
97	8	Метание гранаты из различных положений. Передача эстафетной палочки (на результат). Эстафетный бег	
98	9	Метание гранаты (на результат).	
99	10	Бег на выносливость. Полоса препятствий.	
100	11	Бег на выносливость (контроль). Преодоление горизонтальных препятствий.	
101	12	Бег по пересеченной местности преодоление горизонтальных препятствий.	
102	1	Резервный урок	

Годовой план-график для учащихся 10 класса.

Разделы программы	1 полугодие	2 полугодие
Основы знаний	2	1
Легкая атлетика	11	12
Гимнастика с элементами акробатики	18	
Спортивные игры	11	10
Лыжная подготовка		25
Элементы единоборства	5	4

Резервный урок	1	2
Итого	48 часов	54 часа

Нормативы физической подготовленности для учащихся 10 класса (девушки).

№ п/п	Упражнения	Оценка		
		3	4	5
1	Наклон вперед из положения сидя, (см)	7	12	20
2	Бег 100 метров (с)	18,2	17,2	16,5
3	Бег 3x10 метров, (с)	9,7	9,0	8,4
4	Прыжок в длину с места, (см)	160	170	210
5	Подтягивание, (кол-во раз)	6	13	16
6	Бег на выносливость	Без учета времени		
7	Бег на лыжах 2км	Без учета времени		

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс (юноши)

№	№ по теме	Тема урока.	Требования к знаниям и умениям
1	2	3	4
<i>Раздел «Легкая атлетика» - 10 часов</i>			

1	1	ТБ на уроках физической культуры. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, Т Б профилактики травматизма и оказания первой помощи, экипировку и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой, биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. <p>Уметь:</p> <p>- выполнять технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание гранаты с места, разбега, прыжки и многоскоки, эстафеты, старты из различных И.П. , бегать с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов, бегать с изменением направления, скорости, способа перемещения, челночный бег</p> <p>- выполнять обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований.</p>
2	1	СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт. Бег 30м,60 м. Мониторинг.	
3	2	СБУ. Разучивание техники метания гранаты (700 гр.) с укороченного и полного разбега. Мониторинг.	
4	3	СБУ. Совершенствование техники метания гранаты. Старты из различных положений. Бег 100 м (контр)	
5	4	СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места (контр).	
6	5	СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Челночный бег 3x10м (контр)	
7	6	Упражнения на развитие координационных способностей. Старты из различных положений. Бег 800 м (на результат)	
8	7	Совершенствование техники длительного бега: бег в переменном темпе 15-20 мин. Бег 60 м (на результат)	
9	8	СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Метание гранаты (на результат)	
10	9	Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 3000м (контр).	
11	10	СБУ. Прыжки, многоскоки, бег с изменением темпа и ритма шагов.	
Раздел «Спортивные игры» 16 часов			
12	1	ТБ на уроках спортивной игры (футбол, волейбол). Правила игры.	Знать:

13	2	Варианты техники приема и подачи мяча. Вис (на результат).	<p>- терминологию избранной спортивной игры, технику владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия</p> <p>-правила игры,</p> <p>-ТБ при занятиях спортивными играми.</p> <p>Уметь</p> <p>-играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров</p> <p>-играть по правилам</p> <p>- выполнять силовые и скоростно - силовые упражнения.</p> <p>-демонстрировать и применять в игре или в процессе</p> <p>-выполнения специально созданного комплексного</p> <p>-упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.</p>
14	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	
15	4	Варианты техники нападающего удара. Прыжки через скамейку (на результат).	
16	5	Варианты нападающего удара через сетку.	
17	6	Комбинации техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Подача мяча (на результат).	
18	7	Техника защитных действий. Игра по правилам. Судейство.	
19	8	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и в защите.	
20	9	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	
21	10	Комбинации из освоенных элементов техники. Передачи мяча (на результат)	
22	11	Варианты ведения мяча (футбол). Техника перемещения и владения мячом.	
23	12	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	
24	13	Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите. Набивание мяча одной ногой (на результат).	
25	14	Действия против игрока без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам.	
26	15	Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра по упрощенным правилам. Приседания на одной ноге (на результат).	

27	16	Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра по упрощенным правилам.	
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» -18 часов			
28	1	ТБ на уроках гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения на гибкость.	<p>Знать:</p> <p>- основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств, -ТБ при занятиях гимнастикой, оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Уметь: - выполнять комбинации ОРУ без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне на гимнастической стенке, гимнастических снаряда, акробатические упражнения, прыжки через козла на подкидном мостике, подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями;</p> <p>- ОРУ на развитие гибкости с повышенной амплитудой для различных суставов.</p>
29	2	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами.	
30	3	Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку (на результат).	
31	4	Строевые упражнения. Совершенствование висов и упоров. <u>Пресс (контр).</u>	
32	5	Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойки на руках. <u>Гибкость (контр)</u> .	
33	6	Строевые упражнения. Совершенствование опорного прыжка.	
34	7	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.	
35	8	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях и перекладине: выход силой, висы и упоры. <u>Подтягивания (контр).</u>	
36	9	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	
37	10	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами.	
38	11	Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине (на результат).	

39	12	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами.	
40	13	Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Опорный прыжок (на результат).	
41	14	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Комбинация на брусьях(на результат).	
42	15	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами. Отжимания на брусьях (на результат).	
43	16	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	
44	17	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация (на результат).	
45	18	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами.	
<i>Раздел «Элементы единоборств» 3 часа</i>			
46	1	ТБ на уроках. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа.	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • правила соревнований, влияние занятий, • ТБ. • гигиену борца. Уметь: - выполнять самостоятельную разминку перед поединком. - судить, владеть самоконтролем при занятиях
47	2	Силовые приемы и единоборства в парах. Подвижные игры «Борьба всадников».	
48	3	Силовые приемы и единоборства в парах. Подвижные игры «Сила и ловкость».	
<i>Раздел «Лыжная подготовка» 20 часов</i>			
49	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и	Знать: - правила проведения самостоятельных занятий.

		обморожениях. Правила соревнований.	<p>- особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>-основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований,</p> <p>-ТБ при занятии лыжным спортом.</p> <p>-первую помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Уметь:</p> <p>- владеть техникой лыжных ходов, перехода с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>- преодолевать подъемы и препятствия.</p> <p>- выполнять торможения, спуски. - выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции,</p> <p>-владеть техникой конькового хода, элементами тактики лыжных гонок, распределять силы, лидировать, обгонять, финишировать. - проходить дистанцию на время до 5км.</p>
50	1	Прохождение дистанции. Спуски, торможения.	
51	2	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции.	
52	3	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции	
53	4	Прохождение дистанции. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	
54	5	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. . Прохождение дистанции.	
55	6	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции.	
56	7	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции.	
57	8	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции.	
58	9	Прохождение дистанции 3 км (на результат).	
59	10	Прохождение дистанции. Подъемы , повороты.	
60	11	Переход с хода на ход. . Прохождение дистанции.	
61	12	Торможения, спуски (на результат). . Прохождение дистанции.	
62	13	Прохождение дистанции. Подъемы , повороты.	
63	14	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, лидирование. Прохождение дистанции.	
64	15	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции.	

65	16	Элементы тактики лыжных гонок: обгон . Прохождение дистанции.	
66	17	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, финиширование. Прохождение дистанции.	
67	18	Прохождение дистанции 5 км (контр).	
68	19	Прохождение дистанции. Коньковый ход.	
69	20	Коньковый ход (на результат). Прохождение дистанции.	
Раздел «Элементы единоборств» 6 часов			
70	1	Силовые приемы и единоборства в парах. Учебная схватка	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила соревнований, влияние занятий, • ТБ. • гигиену борца. Уметь: <p>- выполнять самостоятельную разминку перед поединком. - судить, владеть самоконтролем при занятиях.</p> <p>-выполнять приемы борьбы лежа и стоя, силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>- играть в подвижные игры; - выполнять учебную схватку.</p>
71	2	Упражнения в парах, овладение приемами страховки и само страховки, подвижные игры.	
72	3	Приемы борьбы стоя и лежа. Силовые упражнения.	
73	4	Силовые приемы и единоборства в парах. Подвижные игры.	
74	5	Приемы борьбы стоя и лежа. Приседание(на результат)	
75	6	Приемы борьбы стоя и лежа. Учебная схватка.	
Раздел «Спортивные игры» 13 часов			
76	1	ТБ на уроках физической культуры. Терминология спортивной игры. Воспитание волевых и нравственных качеств. Правила спортивных игр.	<p>Знать:</p> <p>- ТБ при занятиях спортивными играми. -</p>

77	2	Совершенствование техники поворотов, передвижения, остановок, стоек.	<p>терминологию избранной спортивной игры,</p> <p>- правила игры.</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять технику владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые, командные, атакующие и защитные тактические действия; - играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. (стрит бол), играть по правилам. - выполнять силовые и скоростно-силовые упражнения. - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. - владеть техникой штрафных бросков.</p>
78	3	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Прыжки через скамейку (на результат).	
79	4	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	
80	5	Комбинации из элементов техники передвижения. Упражнения с набивным мячом.	
81	6	Комбинации из элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафные броски (на результат).	
82	7	Варианты бросков мяча. Действия в защите и в нападении.	
83	8	Элементы спортивных игр. Игра по упрощенным правилам. Метание набивного мяча (на результат).	
84	9	Элементы спортивных игр (броски, броски в движении без сопротивления защитника). Бросок в движении (на результат).	
85	10	Индивидуальные и групповые тактические действия.	
86	11	Элементы спортивных игр (броски, броски в движении с сопротивлением защитника). <u>Подтягивание (контр).</u>	
87	12	Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра.	
88	13	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по правилам(на результат).	

Раздел «Легкая атлетика» 12 часов

89	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на короткие дистанции. Совершенствование метания гранаты.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека. - ТБ профилактики травматизма и оказание первой помощи. - экипировку и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. - биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, метать гранату с места, разбега, прыжки и многоскоки, эстафеты, стартовать из различных И.П., бегать с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов, с изменением направления, скорости, способами перемещения, челночный бег. - выполнять обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований.
90	2	СБУ. Старт, финиширование. Бег 60м,30м,100м.	
91	3	СБУ. Метание гранаты с колена, лежа. Мониторинг. <u>Прыжок в д/м (контр).</u>	
92	4	СБУ. Бег на выносливость. <u>Челночный бег 3х10м (контр).</u> Мониторинг.	
93	5	СБУ. Варианты челночного бега с изменением направления, способа передвижения. . <u>Бег на 100м (контр).</u>	
94	6	СБУ. Совершенствование прыжка. . Метание гранаты (на результат).	
95	7	СБУ. Бег в переменном темпе.	
96	8	СБУ. <u>Бег 3000м(контр).</u>	
97	9	СБУ. Бег по пересеченной местности.	
98	10	СБУ. Бег на 800 м (на результат).	
99	11	СБУ. Бег с препятствиями.	
100	12	СБУ. Бег по виражу. Эстафетный бег.	
101		Резервный урок.	
102		Резервный урок.	

Годовой план – график для учащихся 10 классов.

Разделы программы	1 полугодие	2 полугодие
<i>Основы знаний</i>	1 час	1 час
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18 часов	
<i>Легкая атлетика</i>	10 часов	12 часов
<i>Спортивные игры</i>	16 часов	13 часов
<i>Элементы единоборств</i>	3 часа	6 часов
<i>Лыжная подготовка</i>		20 часов
<i>Резервные уроки</i>		2 часа
<i>Итого</i>	48 часов	54 часа

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс (дев.)

№	№ по теме	Тема урока.	Требования к знаниям и умениям
1	2	3	4
		Раздел «Легкая атлетика» 12 часов.	
1.	1.	Беседа по ТБ на уроках физической культуры. Методика и содержание учебного процесса. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Знать: - характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. - ТБ на уроках легкой атлетики;
2.	1.	Специальные беговые упражнения (СБУ). Закрепление строевых упражнений. Совершенствование старта и финиширования в беге. Бег на короткие дистанции (30 м, 100 м). МОНИТОРИНГ	
3.	2.	ОРУ СБУ Совершенствование техники спринтерского бега, стартовый разгон. МОНИТОРИНГ	
4.	3.	ОРУ СБУ Совершенствование челночного бега 3×10 м. Бег на короткие дистанции 100 м (на результат). Разучивание метания гранаты.	
5.	4.	ОРУ СБУ Совершенствование метания гранаты (500 гр). Кроссовая подготовка.	

		Челночный бег 3×10 м (контр.) .	<p>- прикладное значение легкоатлетических упражнений;</p> <p>-упражнения для укрепления здоровья и основные системы организма;</p> <p>-название разучиваемых упражнений основы правильной техники их выполнения.</p> <p>Уметь:</p> <p>-пробегать с максимальной скоростью 30,60 100 метров;</p> <p>-прыгать в длину с места;</p> <p>-метать мячи, набивные мячи, гранату на дальность;</p> <p>-бежать в равномерном темпе до 25 минут преодолевать, горизонтальные препятствия.</p>	
6.	5.	ОРУ СБУ Метание гранаты (на результат). Кроссовая подготовка.		
7.	6.	ОРУ СБУ Совершенствование прыжка в длину с места (д/м). Подтягивание (контр.) .		
8.	7.	ОРУ СБУ Прыжок в д/м (контр) . Эстафета 4×100 м.		
9.	8.	ОРУ СБУ Бег на выносливость. Бег на короткие дистанции 300 м (на результат).		
10.	9.	ОРУ СБУ Бег на выносливость 2000 м (контр) .		
11.	10.	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м – (на результат). Бег на выносливость.		
12.	11.	ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Прыжки через скакалку (на результат).		
13.	12.	ОРУ. СБУ Легкоатлетическое многоборье (Прыжок в д-м, бег, подтягивание, поднятие ног)		
Раздел «Спортивные игры» 13 часов.				
14.	1.	ТБ на уроках физкультуры. Элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).		<p>Знать:</p> <p>- ТБ на игровых уроках</p> <p>-терминология игры.</p> <p>-правила игры.</p> <p>-влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей;</p>
15.	2.	ОРУ Элементы спортивных игр (броски, удары). Метание набивного мяча.		
16.	3.	ОРУ Прыжки через скамейку (на результат). Элементы спортивных игр (ведение).		
17.	4.	ОРУ Вис на согнутых руках (на результат). Элементы спортивных игр (броски в движении).		
18.	5.	ОРУ Элементы спортивных игр (броски, удары). Действие против игрока (выбивание, вырывание, перехват)		

19.	6.	ОРУ Элементы спортивных игр(варианты ловли и передач мяча). Спортивная игра.	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание нравственных и волевых качеств; -организация и проведение соревнований; - самоконтроль и дозированная нагрузка при занятиях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять стойки, остановку, перемещение игрока; -выполнять прием, передачу мяча, нападающий удар, нижнюю, верхнюю подачу мяча; -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; -выполнять передачу мяча, бросок, ведение мяча; -выполнять штрафной бросок; -выбивать и перехватывать мяч при ведении;
20.	7.	ОРУ Метание набивного мяча (на результат). Элементы спортивных игр (броски, броски в движении, ведение, удары).	
21.	8.	ОРУ Элементы спортивных игр (бросок в движении) – на оценку.	
22.	9.	ОРУ Элементы спортивных игр. Штрафные броски (на результат). Упражнения на ловкость.	
23.	10.	ОРУ Элементы спортивных игр(варианты техники приема и передач мяча). Спортивная игра. Лапта.	
24.	11.	ОРУ Элементы спортивных игр(варианты подач мяча). Спортивная игра волейбол.	
25.	12.	ОРУ Элементы спортивных игр(комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом). Спортивная игра баскетбол.	
26.	13.	ОРУ Элементы спортивных игр(индивидуальные тактические действия). Спортивная игра бадминтон.	
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 18 часов.			
27.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений(перестроения). Силовая подготовка. Обще развивающие упражнения (ОРУ).	
28.	2.	ОРУ Совершенствование строевых упражнений изученных ранее (повороты кругом в движении). Силовая подготовка.	

29.	3.	ОРУ Совершенствование опорных прыжков (прыжок углом). Строевые упражнения.	гимнастических упражнений; -влияние на телосложение гимнастических упражнений; - оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Уметь: -выполнять строевые приемы; -выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов; -выполнять комбинацию из гимнастических элементов на бревне; -выполнять висы: углом, на согнутых руках, прогнувшись; -выполнять опорный прыжок -преодолевать полосу препятствий
30.	4.	ОРУ Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование акробатических упражнений (сед углом, наклон назад стоя на коленях).	
31.	5.	ОРУ Совершенствование гимнастических упражнений (акробатика, бревно, козел).	
32.	6.	ОРУ. Совершенствование гимнастических упражнений. ОФП	
33	7.	ОРУ Акробатическая комбинация (на оценку). Совершенствование упражнений в равновесии. Совершенствование опорного прыжка.	
34.	8.	ОРУ Опорный прыжок (на оценку). Совершенствование упражнений в равновесии.	
35.	9.	ОРУ Висы и упоры (подъем в упор, вис углом). Гибкость-наклон (контр.)	
36.	10.	ОРУ Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Отжимание (на результат).	
37.	11.	ОРУ Висы и упоры. Комбинация на бревне (на оценку).	
38.	12.	ОРУ. Совершенствование гимнастических упражнений. Совершенствование строевых упражнений.	
39.	13.	ОРУ Полоса препятствий.	
40.	14.	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	
41.	15.	ОРУ Совершенствование гимнастических упражнений на снарядах. ОФП	
42.	16.	ОРУ Висы и упоры. Пресс (контр.). Совершенствование гимнастических упражнений на снарядах.	
43.	17.	ОРУ Висы и упоры (на результат). Совершенствование гимнастических упражнений на снарядах.	
44.	18.	ОРУ. Строевые упражнения. Силовая подготовка.	
		Раздел «Элементы единоборств» 3 часа.	
45.	1	ТБ на уроках физкультуры. Приемы самостраховки. Гигиена борца	Знать: - ТБ на уроках
46.	2	Приемы борьбы лежа и стоя. П.И. « Сила и ловкость»	

47.	3	Приемы борьбы лежа и стоя. П.И. « Двое против двоих»	физкультуры; -гигиену борца. Уметь: - выполнять приемы борьбы лежа и стоя.
48.		Резервный урок.	
		Раздел «Лыжная подготовка»	25 часов.
49.	1.	ТБ на уроках физкультуры. Подготовка лыж, спортивной формы. Правила соревнований. ПМП при обморожениях.	Знать: - ТБ на уроках лыжной подготовки; -оказание помощи при обморожениях и травмах; -правила выполнения самостоятельно домашних заданий; -особенности физической подготовки лыжника; -основные элементы тактики в лыжных гонках; -правила соревнований. Уметь: -переходить с одновременного хода на попеременный; -проходить дистанцию до 4 км преодолевая подъемы спускаясь с различных склонов. - преодолевать препятствия на лыжах разными способами:
50.	1.	Прохождение дистанции 1 км. Совершенствование изученных ходов (попеременный 2-х и 4-х шажные ходы)	
51.	2.	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование изученных ходов (попеременный 2-х и 4-х шажные ходы).	
52.	3.	Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование изученных ходов (попеременный 2-х и 4-х шажные ходы).	
53.	4.	Прохождение дистанции. Совершенствование поворотов, подъёмов.	
54.	5.	Прохождение дистанции. Совершенствование поворотов, подъёмов.1	
55.	6.	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование поворотов, подъёмов.1	
56.	7.	Прохождение дистанции. Повороты, подъёмы (на оценку)	
57.	8.	Прохождение дистанции 2км. Совершенствование изученных ходов.	
58.	9.	Прохождение дистанции 2 км (контр).	
59.	10.	Прохождение дистанции. Совершенствование торможения, спусков.	
60.	11.	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование торможения, спусков.	
61.	12.	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование торможения, спусков	
62.	13.	Прохождение дистанции 2 км. Торможения, спуски (на оценку).	
63.	14.	Прохождение дистанции 3км. Совершенствование изученных ходов. Элементы тактики лыжных гонок	
64.	15.	Прохождение дистанции 2км. Совершенствование изученных ходов (одновременные ходы).	
65.	16.	Прохождение дистанции 2км. Совершенствование изученных ходов (одновременные ходы)	
66.	17.	Прохождение дистанции. Коньковый ход.	
67.	18.	Прохождение дистанции. Коньковый ход	
68.	19.	Прохождение дистанции. Коньковый ход. Эстафета	

69.	20.	Прохождение дистанции. Коньковый ход. Эстафета.	перешагивая, перепрыгивая, перелезая.
70.	21.	Прохождение дистанции 2 км. Коньковый ход.	
71.	22.	Прохождение дистанции. Переход с одного хода на другой ход.	
72.	23.	Прохождение дистанции. Переход с одного хода на другой ход	
73.	24.	Прохождение дистанции. Совершенствование перехода с одного хода на другой ход.	
74.	25.	Прохождение дистанции. Совершенствование перехода с одного хода на другой ход	
Раздел «Элементы единоборств» 4 часа.			
75.	1.	Учебная схватка. Отжимания.	Знать: -стойки, передвижения в стойке; -захваты рук и туловища, освобождение от захватов; - приемы борьбы за выгодное положение; - упражнения по овладению приемами страховки. Уметь: - принимать правильную стойку, передвигаться в стойке; - выполнять захваты рук и туловища, освободиться от захватов; - бороться в парах - выполнять силовые упражнения самостоятельно
76.	2.	Учебная схватка. Подтягивания.	
77.	3.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	
78.	4.	Силовые упражнения и единоборства в парах	
Раздел «Спортивные игры» -10 часов.			
79.	1	ТБ на уроках. Разметки площадок, полей. ОРУ Элементы спортивных игр. Штрафные броски.	Знать: -ТБ на уроках; -терминология игры. -правила игры;
80.	2	ОРУ Элементы спортивных игр (передачи, подачи). Вис на согнутых руках (на результат).	

81.	3	ОРУ Элементы спортивных игр(волейбола, футбола)-на оценку.	<ul style="list-style-type: none"> - разметки площадок, полей -влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; - воспитание нравственных и волевых качеств; -организация и проведение соревнований; - самоконтроль и дозированная Уметь: - выполнять стойки, остановку, передвижение игрока; -выполнять передачу мяча, бросок, ведение мяча; -выполнять штрафной бросок; -выбивать и перехватывать мяч при ведении; -выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; -выполнять прием мяча, нападающий удар, нижнюю, верхнюю подачу мяча;
82.	4	ОРУ Отжимание (на результат). Элементы спортивных игр (броски, броски в движении).	
83.	5	ОРУ Приседание (на результат). ОФП. Элементы спортивных игр (варианты нападающего удара).	
84.	6	ОРУ Подтягивание (контр.). Элементы спортивных игр (броски в движении). Мониторинг.	
85.	7	ОРУ Элементы спортивных игр (передачи волейбольные и перемещения)	
86.	8	ОРУ Элементы спортивных игр(передачи волейбольные)-на оценку	
87.	9	Элементы спортивных игр (варианты блокирования). Спортивная игра (волейбол)	
88.	10	Элементы спортивных игр (варианты ведения и ударов по мячу). Спортивная игра (бадминтон)	
		Раздел «Легкая атлетика» - 9 часов.	

89.	1.	ТБ на уроках. ОРУ СБУ Совершенствование легкоатлетических упражнений. Эстафетный бег. Правила соревнований.	Знать: -влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств; -правила проведения соревнований; -самоконтроль при занятиях легкой атлетикой; - ТБ на уроках. Уметь: -пробежать с максимальной скоростью 30,60 100 метров; -прыгать в длину с места; -метать мячи, набивные мячи, гранату на дальность; -бежать в равномерном темпе до 25 минут преодолевать, горизонтальные препятствия.
90.	2.	ОРУ Бег на короткие дистанции (60м, 100м). Совершенствование старта и финиширования в беге.	
91.	3.	ОРУ СБУ Бег на выносливость. Челночный бег 3x10м (контр.) Мониторинг.	
92.	4.	ОРУ СБУ Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег 30 м (на результат)	
93.	5.	ОРУ СБУ Прыжок в д/м (контр.). Метание гранаты. Метание в цель. Мониторинг.	
94.	6.	ОРУ СБУ Метание гранаты (на результат). Бег на выносливость до 20 мин.	
95.	7.	ОРУ СБУ Бег 2000м (контр.).	
96.	8.	ОРУ СБУ Бег 100 м (на результат). Силовая подготовка.	
97.	9.	ОРУ СБУ Бег 300м (на результат) ОФП	
Раздел «Элементы единоборств»			
2 часа.			
98.	1.	Освобождения от захватов. Прыжки через скакалку (на результат)	Знать: -захваты рук и туловища, освобождение от захватов; - приемы борьбы за выгодное положение; - упражнения по овладению приемами
99.	2.	Борьба за предмет. П.И. «Выталкивание из круга»	

			страховки. Уметь: - принимать правильную стойку, передвигаться в стойке; - выполнять захваты рук и туловища, освобождаться от захватов; - бороться в парах, за предмет; - выполнять силовые упражнения самостоятельно
100.		Резервный урок.	
101.		Резервный урок.	
102.		Резервный урок	

Годовой план – график для учащихся 11 классов.

Разделы программы	1 полугодие	2 полугодие
<i>Основы знаний</i>	1 час	1 час
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18 часов	
<i>Легкая атлетика</i>	12 часов	9 часов
<i>Спортивные игры</i>	13 часов	10 часов

<i>Элементы единоборств</i>	3 часа	6 часов
<i>Лыжная подготовка</i>		25 часов
<i>Резервные уроки</i>	1 час	3 часа
<i>Итого</i>	48 часов	54 часа

Нормативы физической подготовленности для учащихся 11 классов.

<u>№ п/п</u>	<i>Упражнения</i>	<i>Результат</i>
1.	Бег 3x10 м, (с)	8.4 9 9.6
2.	Прыжок в длину с места, (см)	210 170 160
3.	Подтягивание, (кол-во раз)	18 13 6
4.	Бег на выносливость, 2000м, (мин, с)	10 11.30 12.30
5.	Наклон вперед из ИП – стоя, (см)	20 15 7
6.	Бег на лыжах, (мин, с)	Без учета
7.	Поднимание туловища из ИП – лежа на спине, (кол-во раз)	24 22 18

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс (юноши)

№	№ по теме	Тема урока	Требования к знаниям и умениям
1	2	3	4
<i>Раздел «Легкая атлетика» - 10 часов</i>			
1	1	ТБ на уроках физической культуры. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, - Т Б профилактики травматизма и оказания первой помощи, экипировку и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой, биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание гранаты с места, разбега, прыжки и многоскоки, эстафеты, старты из различных И.П. , бегать с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов, бегать с изменением направления, скорости, способа перемещения, челночный бег - выполнять обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований.
2	1	СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт. Бег 30м,60 м. Мониторинг.	
3	2	СБУ. Совершенствование техники метания гранаты (700 гр.) с укороченного и полного разбега. Мониторинг.	
4	3	СБУ. Совершенствование техники метания гранаты. Старты из различных положений. Бег 100 м (контр)	
5	4	СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места (контр).	
6	5	СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Бег 800 м (на результат).	
7	6	Упражнения на развитие координационных способностей. Старты из различных положений. Челночный бег 3x10м (контр).	
8	7	Совершенствование техники длительного бега: бег в переменном темпе 15-20 мин. Метание гранаты (на результат).	
9	8	СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Бег 60 м (на результат)	

10	9	Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 3000м (контр).	
11	10	СБУ. Прыжки, многоскоки, бег с изменением темпа и ритма шагов.	
Раздел «Спортивные игры» 16 часов			
12	1	ТБ на уроках спортивной игры (футбол, волейбол). Правила игры. Элементы спортивных игр.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологию избранной спортивной игры, технику владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. - правила игры, - Т Б при занятиях спортивными играми. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. -играть по правилам. - выполнять силовые и скоростно -силовые упражнения. -демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
13	2	Варианты техники приема и подачи мяча. Вис на согнутых руках (на результат).	
14	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	
15	4	Варианты техники нападающего удара. Прыжки через скамейку (на результат).	
16	5	Варианты нападающего удара через сетку.	
17	6	Комбинации техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Подача мяча (на результат).	
18	7	Техника защитных действий. Игра по правилам. Судейство.	
19	8	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и в защите.	
20	9	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	
21	10	Комбинации из освоенных элементов техники. Передачи мяча (на результат).	
22	11	Варианты ведения мяча (футбол). Техника перемещения и владения мячом.	
23	12	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	
24	13	Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите. Набивание мяча одной ногой (на результат).	

25	14	Действия против игрока без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам.	
26	15	Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра по упрощенным правилам. Приседания на одной ноге (на результат).	
27	16	Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра по упрощенным правилам.	
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» -18 часов			
28	1	ТБ на уроках гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения на гибкость.	<p>Знать:</p> <p>-основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств,</p> <p>-ТБ при занятиях гимнастикой, оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Уметь: - выполнять комбинации ОРУ без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне на гимнастической стенке, гимнастических снарядов, акробатические упражнения, прыжки через козла на подкидном мостике, подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями;</p> <p>- ОРУ на развитие гибкости с повышенной амплитудой для различных суставов.</p>
29	2	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гириями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами.	
30	3	Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку (на результат).	
31	4	Строевые упражнения. Совершенствование висов и упоров. <u>Пресс (контр).</u>	
32	5	Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойки на руках. <u>Гибкость (контр)</u> .	
33	6	Строевые упражнения. Совершенствование опорного прыжка.	
34	7	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гириями (16 и 24 кг), с эспандерами.	
35	8	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях и перекладине: выход силой, висы и упоры. <u>Подтягивания (контр).</u>	
36	9	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Висы и упоры.	

37	10	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами.	
38	11	Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине (на результат).	
39	12	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами.	
40	13	Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Опорный прыжок (на результат).	
41	14	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Комбинация на брусьях (на результат).	
42	15	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами. Отжимания на брусьях (на результат).	
43	16	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	
44	17	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация (на результат).	
45	18	Упражнения силовой направленности с гантелями, штангами, гирями (16 и 24 кг), на тренажерах, с эспандерами.	
Раздел «Элементы единоборств» 3 часа			
46	1	ТБ на уроках. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа.	Знать: -правила соревнований, влияние занятий. ТБ. Уметь: -гигиену борца. - выполнять самостоятельную разминку перед поединком. -судить, владеть самоконтролем при занятиях
47	2	Силовые приемы и единоборства в парах. Подвижные игры "Борьба всадников".	
48	3	Силовые приемы и единоборства в парах. Подвижные игры "Сила и ловкость".	

Раздел «Лыжная подготовка» 20 часов

49	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила проведения самостоятельных занятий. - особенности физической подготовки лыжника. -основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, - ТБ при занятиях лыжным спортом. -первую помощь при травмах и обморожениях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть техникой лыжных ходов, перехода с одновременных ходов на попеременные. - преодолевать подъемы и препятствия. - выполнять торможения, спуски. -выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции, -владеть техникой конькового хода, элементами тактики лыжных гонок, распределять силы, лидировать, обгонять, финишировать. - проходить дистанцию на время до 5км.
50	1	Прохождение дистанции. Спуски, торможения.	
51	2	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции.	
52	3	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции	
53	4	Прохождение дистанции. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	
54	5	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.. Прохождение дистанции.	
55	6	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции.	
56	7	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции.	
57	8	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции.	
58	9	Прохождение дистанции 3 км (на результат).	
59	10	Прохождение дистанции.Подъемы , повороты.	
60	11	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции.	
61	12	Торможения, спуски (на результат). Прохождение дистанции.	
62	13	Прохождение дистанции. Подъемы , повороты.	
63	14	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, лидирование. Прохождение дистанции.	
64	15	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции.	
65	16	Элементы тактики лыжных гонок: обгон . Прохождение	

		дистанции.	
66	17	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, финиширование. Прохождение дистанции.	
67	18	Прохождение дистанции 5 км (контр) .	
68	19	Прохождение дистанции. Коньковый ход.	
69	20	Коньковый ход (на результат). Прохождение дистанции.	
Раздел «Элементы единоборств» 6 часов			
70	1	Силовые приемы и единоборства в парах. Учебная схватка.	Знать: -правила соревнований, влияние занятий. -ТБ. -гигиену борца.
71	2	Упражнения в парах, овладение приемами страховки и самостраховки, подвижные игры.	
72	3	Приемы борьбы стоя и лежа. Силовые упражнения.	
73	4	Силовые приемы и единоборства в парах. Подвижные игры.	
74	5	Приемы борьбы стоя и лежа. Приседание(на результат)	
75	6	Приемы борьбы стоя и лежа. Учебная схватка.	Уметь: - выполнять самостоятельную разминку перед поединком. -судить, владеть самоконтролем при занятиях. -выполнять приемы борьбы лежа и стоя, силовые упражнения и единоборства в парах. - играть в подвижные игры; - выполнять учебную схватку.
Раздел «Спортивные игры» 13 часов			
76	1	ТБ на уроках физической культуры. Терминология спортивной игры. Воспитание волевых и нравственных качеств. Элементы спортивных игр.	Знать: - ТБ при занятиях спортивными играми.

77	2	Совершенствование техники поворотов, передвижения, остановок, стоек.	-терминологию избранной спортивной игры, - правила игры. Уметь: - выполнять технику владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые, командные, атакующие и защитные тактические действия; -играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. (стрит бол), играть по правилам. - выполнять силовые и скоростно-силовые упражнения. - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. - владеть техникой штрафных бросков.
78	3	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Прыжки через скамейку (на результат).	
79	4	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	
80	5	Комбинации из элементов техники передвижения. Упражнения с набивным мячом.	
81	6	Комбинации из элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафные броски (на результат).	
82	7	Варианты бросков мяча. Действия в защите и в нападении.	
83	8	Элементы спортивных игр. Игра по упрощенным правилам. Метание набивного мяча (на результат).	
84	9	Элементы спортивных игр (броски, броски в движении без сопротивления защитника). Бросок в движении (на результат).	
85	10	Индивидуальные и групповые тактические действия.	
86	11	Элементы спортивных игр (броски, броски в движении с сопротивлением защитника). Подтягивание (контр).	
87	12	Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра.	
88	13	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по правилам(на результат).	

Раздел «Легкая атлетика» 12 часов

89	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на короткие дистанции. Совершенствование метания гранаты.	Знать: - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.
----	---	--	--

90	2	СБУ. Старт, финиширование. Бег 60м,30м,100м.	<p>- ТБ профилактики травматизма и оказание первой помощи.</p> <p>- экипировку и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p>- биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний.</p> <p>Уметь:</p> <p>- владеть техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, метать гранату с места ,разбега, прыжки и многоскоки, эстафеты, стартовать из различных И.П. , бегать с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов, с изменением направления, скорости, способами перемещения, челночный бег.</p> <p>- выполнять обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований.</p>
91	3	СБУ. Метание гранаты с колена, лежа. Мониторинг. <u>Прыжок в д/м (контр).</u>	
92	4	СБУ. Бег на выносливость. <u>Челночный бег 3x10м (контр).</u> Мониторинг.	
93	5	СБУ. Варианты челночного бега с изменением направления, способа передвижения .. <u>Бег на 100м (контр).</u>	
94	6	СБУ.Совершенствование прыжка. Метание гранаты (на результат).	
95	7	СБУ. Бег в переменном темпе.	
96	8	СБУ. <u>Бег 3000м(контр).</u>	
97	9	СБУ. Бег по пересеченной местности.	
98	10	СБУ. Бег на 800 м (на результат).	
99	11	СБУ. Бег с препятствиями.	
100	12	СБУ. Бег по виражу.Эстафетный бег.	
101		Резервный урок.	
102		Резервный урок.	

Годовой план – график для учащихся **11** классов

Разделы программы	1 полугодие	2 полугодие
<i>Основы знаний</i>	<i>1 час</i>	<i>1 час</i>
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>18 часов</i>	
<i>Легкая атлетика</i>	<i>10 часов</i>	<i>12 часов</i>

<i>Спортивные игры</i>	<i>16 часов</i>	<i>13 часов</i>
<i>Элементы единоборств</i>	<i>3 часа</i>	<i>6 часов</i>
<i>Лыжная подготовка</i>		<i>20 часов</i>
<i>Резервные уроки</i>		<i>2 часа</i>
<i>Итого</i>	48 часов	54 часа

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Лях В.И. и др., М., «Просвещение», 2012;

Учебник Физическая культура для учащихся 10-11 классов, Лях В.И. и др., М., «Просвещение», 2011;

Физическая культура 1-11 классов. 2-е издания. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. Волгоград "Учитель" 2008;

Методика обучения гимнастическим упражнениям школьной программы на снарядах, опорным прыжком и акробатике.

Спортивные игры. П.А. Чумакова;

Сборник нормативных документов. А.Д. Днепров;

Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. Н.В. Видякин;

Гимнастика. В.П. Польша;

Справочник учителя физической культуры. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград "Учитель" 2010;

Физическая культура 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. Волгоград "Учитель" 2008;

Физическое воспитание в школе. Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская и др. Волгоград "Учитель" 2008;

Настольная книга учителя физической культуры. Г.И. Погадаева. Физкультура и спорт 1998 г.

Оценка качества по физической культуре. 2-е издание. А.П. Матвеев;

Перед тобой сверкающая лыжня. М.А. Аграновский;

Программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы.

А.П.Матвеев;

Физкультура. Для учащихся специальных медицинских групп. 1-11 класса. К.Р.Мамедов;

М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.

<http://www.fizkult-ura.ru/node/32391>

<http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/3391--8-11-.html>

<http://xn--g1abhxpbx.xn--p1ai/node/19>;

Физическая культура тестовый контроль 10-11 классов. В.И.Лях;

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. В.И.Лях. Москва

"Просвещение" 2005; Физическая культура. Организация и проведение олимпиад.

Рекомендации, тесты, задания. 9-11 классы. А.Н. Кошнов. Волгоград "Учитель" 2009.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд(книгопечатная продукция)		
Дидактические карточки	К	
Образовательные программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (В соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Проектор и экран	Д	
Ноутбук	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г	
Стенка гимнастическая	Г	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2м, 4м)	Г	
Бревно гимнастическое	Г	
Козел гимнастический	Г	
Конь гимнастический	Г	
Мост гимнастический	Г	
Брусья гимнастические	Г	
Скамья для пресса	Г	
Гантели	К	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	К	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч	К	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

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 приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- выполнять нормативы физической подготовленности.

