

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 85

Рассмотрено
на заседании ШПК учителей
физической культуры
Протокол № 1 от
«28» августа 2023 года
Руководитель ШПК

Кабанова Н.А.

Согласовано
заместитель директора
по УВР

Мерзлякова О.Г.
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №85
_____ Максимова О.С.
Приказ № 172 от
«28» августа 2023 г.

Рабочая программа
по предмету **Физическая культура**
на уровень ФГОС СОО
срок реализации 2 года

Составители: учителя физической культуры
МБОУ СОШ № 85

Ижевск, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура разработана с учётом нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в РФ» № 273 - ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
2. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
3. Положение о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС НОО, ООО, СОО МБОУ СОШ №85
4. Данная рабочая программа по физической культуре для 10- 11го класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов”, авторы: Лях В.И., Л.А.Зданевич,2010 год, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся школы по физической культуре.

Цель: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются задачи учебного предмета:

Задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни,
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогического воздействия на развитие основных биологических и психических процессов,
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности,
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значений в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями .

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры

Ученик научится:

10 класс:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

11 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

Содержание учебного предмета физическая культура

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

10класс

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутогенного тренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Физическое совершенствование

10 класс

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

10 класс

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений

Физическое совершенствование

10 класс

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Содержание учебного предмета физическая культура

Знания о физической культуре

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

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

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы

организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег

(чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Методы, формы и технологии организации учебной деятельности

При реализации рабочей программы используются элементы образовательных технологий, направленные на достижение требований ФГОС:

- объяснительно - иллюстративное обучение, сущность которого в информировании, просвещении обучающихся и организации их репродуктивной деятельности.
- формирование учебной деятельности обучающихся, которая направлена на приобретение знаний с помощью решения учебных задач.
- технологии, основанные на проектной деятельности;
- технология проблемного подхода;
- технология учебно- игровой деятельности;
- технологии, основанные на уровневой дифференциации;
- технология формирования приемов учебной работы, изложенная в виде правил, алгоритмов, образцов, планов описаний и характеристики объектов.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

10 класс (девушки)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	1.Вводный инструктаж. ИОТ№2 по легкой атлетике. Роль и значение ФК в развитии общества. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	1 неделя
2.	2.Специально-беговые упражнения бегуна.	1	
3.	3.Бег100метров. Эстафетный бег.	1	
4.	4.Развитие быстроты посредством круговой тренировки.	1	2 неделя
5.	5. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Кросс 500м.	1	
6.	6.Ловкость – как физическое качество	1	
7.	7.Прыжок с места в длину способом «согнув ноги».	1	3 неделя
8.	8.Челночный бег 3*10 м.	1	
9.	1.Инструктаж по охране трудаИОТ№5.Правила футбола.	1	
10.	2.Передача мяча.	1	4 неделя
11.	3.Финты.Использование корпуса.	1	
12.	4.Удар по воротам	1	
13.	1.Режим питания. Сохранение творческой активности и долголетия. Правила баскетбола.	1	5 неделя
14.	2.Основы движений, перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1	
15.	3.Ведение мяча с остановкой прыжком в два шага.	1	
16.	4.Броски мяча в кольцо с места (штрафной бросок).	1	6 неделя
17.	5.Развитие координации движений по средствам круговой тренировки.	1	
18.	6.Бросок мяча одной рукой сверху после ведения. Учебная игра.	1	
19.	7.Круговая тренировка	1	7 неделя
20.	8.Комбинация из изученных элементов. Учебная игра.	1	
21.	9.Вырывание и выбивание мяча.	1	
22.	10.Комплекс общей физической подготовки	1	8 неделя
23.	11.Двусторонняя игра в баскетбол	1	
24.	12.Игры и эстафеты с мячом.	1	
25.	1.Инструктаж по о.т. на уроках гимнастики. Поддержание репродуктивной функции.	1	9 неделя
26.	2.Строевые упражнения. Организация самостоятельных занятий ФК.	1	
27.	3.Акробатика. «Мост», длинный кувырок вперед	1	
28.	4.Акробатика. Колесо, сед углом.	1	10 неделя
29.	5.Комбинация из изученных элементов	1	

30.	6.Развитие гибкости	1	
31.	7.Бревно. Ходьба по бревну, повороты.	1	11 неделя
32.	8.Бревно. Опускание на колено, сед верхом	1	
33.	9.Бревно. «Ласточка», соскок махом назад из упора на колене.	1	
34.	10.Бревно. Комбинация из изученных элементов.	1	12 неделя
35.	11.Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	
36.	12.Комплекс ритмической гимнастики.	1	
37.	13.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	13 неделя
38.	14.Упражнение на мышцы брюшного пресса.	1	
39.	15.Комплекс упражнений с отягощениями и собственным весом.	1	
40.	16.Дыхательная гимнастика.	1	14 неделя
41.	17.Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гибкость.	1	
42.	18.Формирование правильной осанки.	1	
43.	19.Развитие силы и гибкости	1	15 неделя
44.	20. Упражнения на скакалке.	1	
45.	21.Комплекс упражнений для увеличения подвижности коленных, плечевых, тазобедренных суставов.	1	
46.	22.Развитие гибкости, ловкости.	1	16 неделя
47.	23.Развитие силы посредством подвижных игр.	1	
48.	24. Стрейчинг. (развитие силы и гибкости)	1	
49.	1.Инструктаж по охране труда. Профилактические и восстановительные процедуры.	1	17 неделя
50.	2.Подбор инвентаря, лыж, правила пользования.	1	
51.	3.Баскетбол. Броски в кольцо.	1	
52.	4.Попеременный двушажный ход: работа рук, отталкивание ногой.	1	18 неделя
53.	5.Скользкий шаг.	1	
54.	6.Баскетбол. Совершенствование технических приемов игры.	1	
55.	7.Попеременный двухшажный ход.	1	19 неделя
56.	8.Одновременный бесшажный ход (постановка палок, отталкивание).	1	
57.	9.Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча левой и правой руками.	1	
58.	10.Одновременный одношажный ход (работа рук)	1	20 неделя
59.	11.Спуски в различных стойках.	1	
60.	12.Баскетбол. Учебная игра	1	
61.	13.Одновременный бесшажный ход	1	21 неделя
62.	14.Одновременный одношажный ход (работа ног)	1	
63.	15.Баскетбол. Применение тактических приемов во время учебной игры.	1	
64.	16.Переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный.	1	22 неделя
65.	17.Торможение упором.	1	
66.	18.Волейбол. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1	
67.	19.Передвижение 3 км.	1	23 неделя
68.	20.Подъемы и спуски.	1	
69.	21.Волейбол. Совершенствование техники передвижений и верхней передачи.	1	
70.	22.Коньковый ход.	1	24 неделя
71.	23.Поворот переступанием в движении.	1	
72.	24.Волейбол. Подача мяча сверху.	1	
73.	25.Эстафеты на лыжах.	1	25 неделя
74.	26.Развитие быстроты и ловкости.	1	
75.	27.Волейбол. Учебная игра (по упрощенным правилам)	1	
76.	28.Передвижение в равномерном темпе.	1	26 неделя
77.	29.Развитие выносливости посредством подвижных игр.	1	
78.	30.Волейбол. Учебная игра с применением тактических действий.	1	
79.	1.Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Повторение материала	1	27 неделя
80.	2.Техника передвижений. Стойки игрока.	1	
81.	3.Комплекс упражнений на формирование правильной техники передвижений.	1	
82.	4.Техника приема и передачи мяча 2-мя руками сверху после перемещения.	1	28 неделя
83.	5. Прием и передача мяча сверху в прыжке.	1	

84.	6.Техника приема и передачи мяча 2-мя руками снизу после перемещения.	1	
85.	7.Нападающий удар.	1	29 неделя
86.	8.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
87.	9.Блокирование при нападающем ударе	1	
88.	10.Двусторонняя учебная игра.	1	30 неделя
89.	11.Верхняя прямая подача.	1	
90.	12.Игра в волейбол.	1	
91.	13.Сила – как физическое качество.	1	31 неделя
92.	14.Учебная двусторонняя игра в волейбол.	1	
93.	1.Инструктаж по охране труда ИОТ №2. Физическая подготовка. Задачи физ. подготовки.	1	
94.	2.Специальные упражнения бегуна. Кросс по пересеченной местности.	1	32 неделя
95.	3.Низкий старт. Бег 100метров.	1	
96.	4.Комплекс общей физической подготовки на развитие быстроты.	1	
97.	5. Челночный бег 3*10 метров.	1	33 неделя
98.	6.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с места.	1	
99.	7.Бег 500метров.	1	
100.	8.Старты из различных положений.	1	34 неделя
101.	9.Комплексное развитие физических качеств.	1	
102.	10.Развитие выносливости посредством кросса.	1	

Календарно-тематическое планирование 10 класс

10 класс (юноши)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Вводный инструктаж. ИОТ№2 по легкой атлетике. Роль и значение ФК в развитии общества. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	1 неделя
2.	Специально-беговые упражнения бегуна.	1	
3.	Бег 100метров. Эстафетный бег.	1	
4.	Развитие быстроты посредством круговой тренировки.	1	2 неделя
5.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Кросс 1000м.	1	
6.	Ловкость – как физическое качество	1	
7.	Прыжок с места в длину способом «согнув ноги».	1	3 неделя
8.	Челночный бег 3*10 м.	1	
9.	Инструктаж по охране труда ИОТ№5. Правила футбола.	1	
10.	Передачи мяча	1	4 неделя
11.	Финты. Использование корпуса.	1	
12.	Удар по воротам	1	
13.	Режим питания. Сохранение творческой активности и долголетия. Правила баскетбола.	1	5 неделя
14.	Основы движений, перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1	
15.	Ведение мяча с остановкой прыжком в два шага.	1	
16.	Броски мяча в кольцо с места (штрафной бросок).	1	6 неделя
17.	Развитие координации движений по средствам круговой тренировки.	1	
18.	Бросок мяча одной рукой сверху после ведения. Учебная игра.	1	
19.	Круговая тренировка	1	7 неделя
20.	Комбинация из изученных элементов. Учебная игра.	1	
21.	Вырывание и выбивание мяча.	1	
22.	Комплекс общей физической подготовки	1	8 неделя
23.	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
24.	Игры и эстафеты с мячом.	1	
25.	Инструктаж по о.т. на уроках гимнастики. Поддержание репродуктивной функции.	1	9 неделя

26.	Строевые упражнения. Организация самостоятельных занятий ФК.	1	
27.	Развитие координации движений по средствам круговой тренировки	1	
28.	Комплекс ритмической гимнастики. Акробатика..	1	10 неделя
29.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Подтягивание	1	
30.	Параллельные брусья. Повторение изуч-х элементов. Гибкость	1	
31.	Комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса.	1	11 неделя
32.	Брусья. Подъем махом вперед, кувырок вперед	1	
33.	Брусья. Стойка на плечах с помощью.	1	
34.	Комбинация на брусьях.	1	12 неделя
35.	Акробатика. Стойка на руках, кувырок вперед	1	
36.	Акробатика. Стойка на руках из упора присев, толчком двух ног.	1	
37.	Акробатика. Повторение изученных элементов.	1	13 неделя
38.	Комбинация из изученных элементов.	1	
39.	Комплекс упражнений с отягощениями и собственным весом.	1	
40.	Дыхательная гимнастика. Развитие гибкости.	1	14 неделя
41.	Круговая силовая тренировка.	1	
42.	Формирование правильной осанки.	1	
43.	Поднимание, опускание туловища из положения лежа.	1	15 неделя
44.	Развитие силы и гибкости.	1	
45.	Развитие силы, подтягивание.	1	
46.	Комплекс упражнений для увеличения подвижности коленных, плечевых, тазобедренных суставов.	1	16 неделя
47.	Развитие силы посредством подвижных игр.	1	
48.	Стрейчинг. (развитие силы и гибкости)	1	
49.	Инструктаж по охране труда. Профилактические и восстановительные процедуры.	1	17 неделя
50.	Подбор инвентаря, лыж, правила пользования.	1	
51.	Баскетбол. Броски в кольцо.	1	
52.	Попеременный двушажный ход: работа рук, отталкивание ног.	1	18 неделя
53.	Скользкий шаг.	1	
54.	Баскетбол. Совершенствование технических приемов игры.	1	
55.	Попеременный двухшажный ход.	1	19 неделя
56.	Одновременный бесшажный ход (постановка палок, отталкивание).	1	
57.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча левой и правой руками.	1	
58.	Одновременный одношажный ход (работа рук)	1	20 неделя
59.	Спуски в различных стойках.	1	
60.	Баскетбол. Учебная игра	1	
61.	Одновременный бесшажный ход	1	21 неделя
62.	Одновременный одношажный ход (работа ног)	1	
63.	Баскетбол. Применение тактических приемов во время учебной игры.	1	
64.	Переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный.	1	22 неделя
65.	Торможение упором.	1	
66.	Волейбол. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1	
67.	Передвижение 3 км.	1	23 неделя
68.	Подъемы и спуски.	1	
69.	Волейбол. Совершенствование техники передвижений и верхней передачи.	1	
70.	Коньковый ход.	1	24 неделя
71.	Поворот переступанием в движении.	1	
72.	Волейбол. Подача мяча сверху.	1	
73.	Эстафеты на лыжах.	1	25 неделя
74.	Развитие быстроты и ловкости.	1	
75.	Волейбол. Учебная игра (по упрощенным правилам)	1	
76.	Передвижение в равномерном темпе.	1	26 неделя
77.	Развитие выносливости посредством подвижных игр.	1	
78.	Волейбол. Учебная игра с применением тактических действий.	1	
79.	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Повторение материала	1	27 неделя
80.	Техника передвижений. Стойки игрока.	1	
81.	Комплекс упражнений на формирование правильной техники передвижений.	1	
82.	Техника приема и передачи мяча 2-мя руками сверху после перемещения.	1	28 неделя

83.	Прием и передача мяча сверху в прыжке.	1	
84.	Техника приема и передачи мяча 2-мя руками снизу после перемещения.	1	
85.	Нападающий удар.	1	29 неделя
86.	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
87.	Блокирование при нападающем ударе	1	
88.	Двусторонняя учебная игра.	1	30 неделя
89.	Верхняя прямая подача.	1	
90.	Игра в волейбол.	1	
91.	Сила – как физическое качество.	1	31 неделя
92.	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	1	
93.	Инструктаж по охране труда ИОТ №2. Физическая подготовка. Задачи физ. подготовки.	1	
94.	Специальные упражнения бегуна. Кросс по пересеченной местности.	1	32 неделя
95.	Низкий старт. Бег 100метров.	1	
96.	Комплекс общей физической подготовки на развитие быстроты.	1	
97.	Челночный бег 3*10 метров.	1	33 неделя
98.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с места.	1	
99.	Бег 500метров.	1	
100.	Старты из различных положений.	1	34 неделя
101.	Комплексное развитие физических качеств.	1	
102.	Развитие выносливости посредством кросса	1	

Календарно-тематическое планирование 11 класс

11 класс (девушки)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	1.Вводный инструктаж. ИОТ№2 по легкой атлетике. Роль и значение ФК в развитии общества. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	1неделя
2.	2.Специально-беговые упражнения бегуна.	1	
3.	3.Бег100метров. Эстафетный бег.	1	
4.	4.Развитие быстроты посредством круговой тренировки.	1	2неделя
5.	5. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Кросс 500м.	1	
6.	6.Ловкость – как физическое качество	1	
7.	7.Прыжок с места в длину способом «согнув ноги».	1	3неделя
8.	8.Челночный бег 3*10 м.	1	
9.	1.Инструктаж по охране трудаИОТ№5.Правила футбола.	1	
10.	2.Передача мяча.	1	4 неделя
11.	3.Финты.Использование корпуса.	1	
12.	4.Удар по воротам	1	
13.	1.Режим питания. Сохранение творческой активности и долголетия. Правила баскетбола.	1	5 неделя
14.	2.Основы движений, перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1	
15.	3.Ведение мяча с остановкой прыжком в два шага.	1	
16.	4.Броски мяча в кольцо с места (штрафной бросок).	1	6 неделя
17.	5.Развитие координации движений по средствам круговой тренировки.	1	
18.	6.Бросок мяча одной рукой сверху после ведения. Учебная игра.	1	
19.	7.Круговая тренировка	1	7 неделя
20.	8.Комбинация из изученных элементов. Учебная игра.	1	
21.	9.Вырывание и выбивание мяча.	1	
22.	10.Комплекс общей физической подготовки	1	8 неделя

23.	11.Двусторонняя игра в баскетбол	1	
24.	12.Игры и эстафеты с мячом.	1	
25.	1.Инструктаж по о.т. на уроках гимнастики. Поддержание репродуктивной функции.	1	9 неделя
26.	2.Строевые упражнения. Организация самостоятельных занятий ФК.	1	
27.	3.Акробатика. «Мост», длинный кувырок вперед	1	
28.	4.Акробатика. Колесо, сед углом.	1	10 неделя
29.	5.Комбинация из изученных элементов	1	
30.	6.Развитие гибкости	1	
31.	7.Бревно. Ходьба по бревну, повороты.	1	11 неделя
32.	8.Бревно. Опускание на колено, сед верхом	1	
33.	9.Бревно. «Ласточка», соскок махом назад из упора на колене.	1	
34.	10.Бревно. Комбинация из изученных элементов.	1	12 неделя
35.	11.Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	
36.	12.Комплекс ритмической гимнастики.	1	
37.	13.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	13 неделя
38.	14.Упражнение на мышцы брюшного пресса.	1	
39.	15.Комплекс упражнений с отягощениями и собственным весом.	1	
40.	16.Дыхательная гимнастика.	1	14 неделя
41.	17.Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гибкость.	1	
42.	18.Формирование правильной осанки.	1	
43.	19.Развитие силы и гибкости	1	15 неделя
44.	20. Упражнения на скакалке.	1	
45.	21.Комплекс упражнений для увеличения подвижности коленных, плечевых, тазобедренных суставов.	1	
46.	22.Развитие гибкости, ловкости.	1	16 неделя
47.	23.Развитие силы посредством подвижных игр.	1	
48.	24. Стрейчинг. (развитие силы и гибкости)	1	
49.	1.Инструктаж по охране труда. Профилактические и восстановительные процедуры.	1	17 неделя
50.	2.Подбор инвентаря, лыж, правила пользования.	1	
51.	3.Баскетбол. Броски в кольцо.	1	
52.	4.Попеременный двухшажный ход: работа рук, отталкивание ногами.	1	18 неделя
53.	5.Скользкий шаг.	1	
54.	6.Баскетбол. Совершенствование технических приемов игры.	1	
55.	7.Попеременный двухшажный ход.	1	19 неделя
56.	8.Одновременный бесшажный ход (постановка палок, отталкивание).	1	
57.	9.Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча левой и правой руками.	1	
58.	10.Одновременный одношажный ход (работа рук)	1	20 неделя
59.	11.Спуски в различных стойках.	1	
60.	12.Баскетбол. Учебная игра	1	
61.	13.Одновременный бесшажный ход	1	21 неделя
62.	14.Одновременный одношажный ход (работа ног)	1	
63.	15.Баскетбол. Применение тактических приемов во время учебной игры.	1	
64.	16.Переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный.	1	22 неделя
65.	17.Торможение упором.	1	
66.	18.Волейбол. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1	
67.	19.Передвижение 3 км.	1	23 неделя
68.	20.Подъемы и спуски.	1	
69.	21.Волейбол. Совершенствование техники передвижений и верхней передачи.	1	
70.	22.Коньковый ход.	1	24 неделя
71.	23.Поворот переступанием в движении.	1	
72.	24.Волейбол. Поддача мяча сверху.	1	
73.	25.Эстафеты на лыжах.	1	25 неделя
74.	26.Развитие быстроты и ловкости.	1	
75.	27.Волейбол. Учебная игра (по упрощенным правилам)	1	
76.	28.Передвижение в равномерном темпе.	1	26 неделя

77.	29.Развитие выносливости посредством подвижных игр.	1	
78.	30.Волейбол. Учебная игра с применением тактических действий.	1	
79.	1.Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Повторение материала	1	27 неделя
80.	2.Техника передвижений. Стойки игрока.	1	
81.	3.Комплекс упражнений на формирование правильной техники передвижений.	1	
82.	4.Техника приема и передачи мяча 2-мя руками сверху после перемещения.	1	28 неделя
83.	5. Прием и передача мяча сверху в прыжке.	1	
84.	6.Техника приема и передачи мяча 2-мя руками снизу после перемещения.	1	
85.	7.Нападающий удар.	1	29 неделя
86.	8.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
87.	9.Блокирование при нападающем ударе	1	
88.	10.Двусторонняя учебная игра.	1	30 неделя
89.	11.Верхняя прямая подача.	1	
90.	12.Игра в волейбол.	1	
91.	13.Сила – как физическое качество.	1	31 неделя
92.	14.Учебная двусторонняя игра в волейбол.	1	
93.	1.Инструктаж по охране труда ИОТ №2. Физическая подготовка. Задачи физ. подготовки.	1	
94.	2.Специальные упражнения бегуна. Кросс по пересеченной местности.	1	32 неделя
95.	3.Низкий старт. Бег 100метров.	1	
96.	4.Комплекс общей физической подготовки на развитие быстроты.	1	
97.	5. Челночный бег 3*10 метров.	1	33 неделя
98.	6.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с места.	1	
99.	7.Бег 500метров.	1	
100.	8.Старты из различных положений.	1	34 неделя
101.	9.Комплексное развитие физических качеств.	1	
102.	10.Развитие выносливости посредством кросса.	1	

Календарно-тематическое планирование 11 класс

11 класс (юноши)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Вводный инструктаж. ИОТ№2 по легкой атлетике. Роль и значение ФК в развитии общества. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	1неделя
2.	Специально-беговые упражнения бегуна.	1	
3.	Бег100метров. Эстафетный бег.	1	
4.	Развитие быстроты посредством круговой тренировки.	1	2неделя
5.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Кросс 1000м.	1	
6.	Ловкость – как физическое качество	1	
7.	Прыжок с места в длину способом «согнув ноги».	1	3неделя
8.	Челночный бег 3*10 м.	1	
9.	Инструктаж по охране трудаИОТ№5.Правила футбола.	1	
10.	Передачи мяча	1	4 неделя
11.	Финты.Использование корпуса.	1	
12.	Удар по воротам	1	
13.	Режим питания. Сохранение творческой активности и долголетия. Правила баскетбола.	1	5 неделя
14.	Основы движений, перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1	
15.	Ведение мяча с остановкой прыжком в два шага.	1	
16.	Броски мяча в кольцо с места (штрафной бросок).	1	6 неделя
17.	Развитие координации движений по средствам круговой тренировки.	1	

18.	Бросок мяча одной рукой сверху после ведения. Учебная игра.	1	
19.	Круговая тренировка	1	7 неделя
20.	Комбинация из изученных элементов. Учебная игра.	1	
21.	Вырывание и выбивание мяча.	1	
22.	Комплекс общей физической подготовки	1	8 неделя
23.	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
24.	Игры и эстафеты с мячом.	1	
25.	Инструктаж по о.т. на уроках гимнастики. Поддержание репродуктивной функции.	1	9 неделя
26.	Строевые упражнения. Организация самостоятельных занятий ФК.	1	
27.	Развитие координации движений по средствам круговой тренировки	1	
28.	Комплекс ритмической гимнастики. Акробатика..	1	10 неделя
29.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Подтягивание	1	
30.	Параллельные брусья. Повторение изуч-х элементов. Гибкость	1	
31.	Комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса.	1	11 неделя
32.	Брусья. Подъем махом вперед, кувырок вперед	1	
33.	Брусья. Стойка на плечах с помощью.	1	
34.	Комбинация на брусьях.	1	12 неделя
35.	Акробатика. Стойка на руках, кувырок вперед	1	
36.	Акробатика. Стойка на руках из упора присев, толчком двух ног.	1	
37.	Акробатика. Повторение изученных элементов.	1	13 неделя
38.	Комбинация из изученных элементов.	1	
39.	Комплекс упражнений с отягощениями и собственным весом.	1	
40.	Дыхательная гимнастика. Развитие гибкости.	1	14 неделя
41.	Круговая силовая тренировка.	1	
42.	Формирование правильной осанки.	1	
43.	Поднимание, опускание туловища из положения лежа.	1	15 неделя
44.	Развитие силы и гибкости.	1	
45.	Развитие силы, подтягивание.	1	
46.	Комплекс упражнений для увеличения подвижности коленных, плечевых, тазобедренных суставов.	1	16 неделя
47.	Развитие силы посредством подвижных игр.	1	
48.	Стрейчинг. (развитие силы и гибкости)	1	
49.	Инструктаж по охране труда. Профилактические и восстановительные процедуры.	1	17 неделя
50.	Подбор инвентаря, лыж, правила пользования.	1	
51.	Баскетбол. Броски в кольцо.	1	
52.	Попеременный двушажный ход: работа рук, отталкивание ног.	1	18 неделя
53.	Скользкий шаг.	1	
54.	Баскетбол. Совершенствование технических приемов игры.	1	
55.	Попеременный двухшажный ход.	1	19 неделя
56.	Одновременный бесшажный ход (постановка палок, отталкивание).	1	
57.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча левой и правой руками.	1	
58.	Одновременный одношажный ход (работа рук)	1	20 неделя
59.	Спуски в различных стойках.	1	
60.	Баскетбол. Учебная игра	1	
61.	Одновременный бесшажный ход	1	21 неделя
62.	Одновременный одношажный ход (работа ног)	1	
63.	Баскетбол. Применение тактических приемов во время учебной игры.	1	
64.	Переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный.	1	22 неделя
65.	Торможение упором.	1	
66.	Волейбол. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1	
67.	Передвижение 3 км.	1	23 неделя
68.	Подъемы и спуски.	1	
69.	Волейбол. Совершенствование техники передвижений и верхней передачи.	1	
70.	Коньковый ход.	1	24 неделя
71.	Поворот переступанием в движении.	1	
72.	Волейбол. Подача мяча сверху.	1	
73.	Эстафеты на лыжах.	1	25 неделя

74.	Развитие быстроты и ловкости.	1	
75.	Волейбол. Учебная игра (по упрощенным правилам)	1	
76.	Передвижение в равномерном темпе.	1	26 неделя
77.	Развитие выносливости посредством подвижных игр.	1	
78.	Волейбол. Учебная игра с применением тактических действий.	1	
79.	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Повторение материала	1	27 неделя
80.	Техника передвижений. Стойки игрока.	1	
81.	Комплекс упражнений на формирование правильной техники передвижений.	1	
82.	Техника приема и передачи мяча 2-мя руками сверху после перемещения.	1	28 неделя
83.	Прием и передача мяча сверху в прыжке.	1	
84.	Техника приема и передачи мяча 2-мя руками снизу после перемещения.	1	
85.	Нападающий удар.	1	29 неделя
86.	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
87.	Блокирование при нападающем ударе	1	
88.	Двусторонняя учебная игра.	1	30 неделя
89.	Верхняя прямая подача.	1	
90.	Игра в волейбол.	1	
91.	Сила – как физическое качество.	1	31 неделя
92.	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	1	
93.	Инструктаж по охране труда ИОТ №2. Физическая подготовка. Задачи физ. подготовки.	1	
94.	Специальные упражнения бегуна. Кросс по пересеченной местности.	1	32 неделя
95.	Низкий старт. Бег 100метров.	1	
96.	Комплекс общей физической подготовки на развитие быстроты.	1	
97.	Челночный бег 3*10 метров.	1	33 неделя
98.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с места.	1	
99.	Бег 500метров.	1	
100.	Старты из различных положений.	1	34 неделя
101.	Комплексное развитие физических качеств.	1	
102.	Развитие выносливости посредством кросса	1	

Перечень контрольно- измерительных материалов по темам

10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	7,7	8,5	8,4	9,0	9,7
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - 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

Перечень контрольно- измерительных материалов по темам

11 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3х10 м, сек	7,3	7,7	8,5	8,4	9,0	9,7
11	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
11	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
11	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
11	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	160
11	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60