

МАОУ «Первомайская СОШ»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «20» августа 2019 г.

Руководитель [подпись] Дудина С.В.
Подпись Ресурсы/фронка подписи

Утверждено [подпись]
Директор школы: Трофимова Т.В.
«28» августа 2019 г.



Рабочая программа
по физической культуре для 10А, 10Б классов
2019 – 2020 у. г.

Учитель Романов С.Г.



 **Федеральный
Государственный
Образовательный**
СТАНДАРТ

п. Первомайский – 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-х классов составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года; основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, планируемыми результатами, требованиями основной образовательной программы СОО МАОУ «Первомайская СОШ»; авторской программой курса «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психически свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения средней образовательной программы:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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 индивидуальноориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне 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;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на 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.

Базовый уровень

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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 аутотренинга, 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*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) **(12ч.)**; бег на короткие, средние и длинные дистанции **(12ч.)**; прыжки в длину и высоту с разбега **(6ч.)**; метание гранаты **(3ч.)**; передвижение на лыжах; плавание **(12ч.)**; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах **(45ч.)**; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (12ч.)*.

10 класс:

Рефераты

1. *Игра «лапта»: возникновение, правила, соревнования, площадка и т.д.*

2. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
3. Игра «фрисби»: правила, площадка, возникновение, судейство, соревнования.
4. Олимпийские игры: штрихи истории.
5. Значение состояния мышечной системы человека для здоровья. Характеристика физических качеств развивающихся на уроках физической культуры с примерами.
6. Лёгкая атлетика в школе. Разнообразие прыжков, метаний, дистанций в беге и т.д.
7. Гиподинамия – болезнь века.
8. Подросток и компьютер. Лечебная физкультура для профилактики компьютерной болезни.
9. Травмы и их классификация. Первая медицинская помощь при травмах.
10. Олимпийские игры в Москве. Достижения наших спортсменов на этих играх. Какие виды спорта были представлены.
11. Единоборства и их элементы(самбо, вольная борьба, дзюдо, таэквон-до и др.).
12. Понятие «закаливание организма»: принципы, внешние факторы природы, примеры.
13. Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой (показания и противопоказания) . Уметь провести упражнения (8-10).
14. Физкультминутки и гимнастика до занятий. Уметь провести для своего класса.
15. Гимнастика. Виды гимнастики. Средства для спортивной гимнастики. Техника безопасности во время проведения гимнастики на снарядах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(д.)
	Основы знаний о физической культуре			В процессе	
	Спортивные игры :	45	45	45	45

	Волейбол	18	18	18	18
	Баскетбол	18	18	18	18
	Футбол	9	9	9	9
	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
	Легкая атлетика	21	21	21	21
	Лыжная подготовка	12	12	12	12
	Прикладная физическая подготовка	12	12	12	12
	Итого	10222	102	102	102

Контроль за физической подготовленностью обучающихся.

/п	Виды контроля	Классы			
		10 класс (ю)	10 класс (д)	11 класс (ю)	11 класс (д)
1	Тестирование физической подготовленности	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.
2	Президентские состязания	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.
3	Региональный обязательный зачет	Май	Май		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
10 КЛАСС (юноши)**

урока	Тема	ол-во часов	Дата проведения		Дома шнее задание
			План	Факт	
1 полугодие 48ч.					
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	1			

1.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.		0 4.09		Комп лекс №1
2.	Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег. Тестирование бега на 30м., 60м.		0 6.09		Комп лекс №1
3.	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.		0 9.09		Комп лекс №1
4.	Бег на короткие дистанции. Тестирование 100м., подтягивание.		1 1.09		Комп лекс №1
5.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.		1 3.09		Комп лекс №1
6.	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. Метание гранаты 700гр. на дальность, в цель.		1 6.09		Комп лекс №1
7.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тестирование поднимание туловища за 1 мин.		1 8.09		Комп лекс №1
8.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тестирование.		2 0.09		Комп лекс №1
9.	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. Тестирование прыжка в длину с места.		2 3.09		Комп лекс №1
10.	Бег на длинные и средние дистанции. Тестирование ч/б 4х9м.		2 5.09		Комп лекс №1
11.	Бег на длинные и средние дистанции. Тестирование 1000м.		2 7.09		Комп лекс №1

	ГИМНАСТИКА	2			
12.	Акробатические упражнения и комбинации.Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см.		0.09	3	Комп лекс №1
13.	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на руках махом одной и толчком другой. Тестирование на гибкость.		2.10	0	Комп лекс №1
14.	Акробатические упражнения и комбинации.Переворот в сторону «Колесо».		4.10	0	Комп лекс №1
15.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад через стойку на руках.		7.10	0	Комп лекс №1
16.	Акробатические упражнения и комбинации.Комбинация из разученных элементов.Прыжки в глубину.		9.10	0	Комп лекс №1
17.	Акробатические упражнения и комбинации.Комбинация из 5-ти акробатических элементов на оценку за технику выполнения.		1.10	1	Комп лекс №1
18.	Гимнастические упражнения. Лазание по канату в три приема.		4.10	1	Комп лекс №1
19.	Гимнастические упражнения. Лазание по канату в два приема.		6.10	1	Комп лекс №1
20.	Гимнастические упражнения. Лазание по шведской стенке на руках.		8.10	1	Комп лекс №1
21.	Гимнастические упражнения. Лазание по канату без помощи ног.		0.10	2	Комп лекс №1

22.	Гимнастические упражнения. Лазание по канату на скорость.		2 2.10		Комп лекс №1
23.	Гимнастические упражнения. Сдача контрольного норматива «Лазание»		2 5.10		Комп лекс №1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.		8			
24.	Баскетбол. Передачи различными способами на месте. Бросок от плеча в движении.		2 7.10		Комп лекс №1
25.	Баскетбол. Передачи различными способами на месте. Быстрый прорыв (2 x 1).		6 .11		Комп лекс №1
26.	Баскетбол. Бросок от плеча в движении. Быстрый прорыв (3 x 2).		8 .11		Комп лекс №2
27.	Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок. Быстрый прорыв (3 x 2).		1 1.11		Комп лекс №2
28.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении. Зонная защита (2 x 3).		1 3.11		Комп лекс №2
29.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Зонная защита (2 x 3).		1 5.11		Комп лекс №2
30.	Баскетбол. Бросок от плеча со средней дистанции. Учебная игра с применением зонной защиты (2 x 3).		1 8.11		Комп лекс №2
31.	Баскетбол. Учебная игра с применением разученных тактико-технических действий		2 0.11		Комп лекс №2

32.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении		2 2.11		Комп лекс №2
33.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Зонная защита (2 x 1 x 2).		2 5.11		Комп лекс №2
34.	Баскетбол. Ведение мяча на оценку за технику выполнения. Зонная защита (2 x 1 x 2).		2 7.11		Комп лекс №2
35.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении с сопротивлением. Бросок от плеча в движении с сопротивлением.		2 9.11		Комп лекс №2
36.	Баскетбол. Передачи мяча на оценку за технику выполнения. Ведение мяча с сопротивлением.		0 2.12		Комп лекс №2
37.	Баскетбол. Бросок от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча в защите.		0 4.12		Комп лекс №2
38.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении с сопротивлением. Накрывание броска в защите.		0 6.12		Комп лекс №2
39.	Баскетбол. Бросок в прыжке на оценку за технику выполнения. Индивидуальные действия в защите.		9 .12		Комп лекс №2
40.	Баскетбол. Сочетание ведения и бросков. Нападение через заслон.		1 1.12		Комп лекс №2
41.	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите. Ведение с сопротивлением.		1 3.12		Комп лекс №2
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.					
		(18)			

42.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча.		1 6.12		Комп лекс №2
43.	Волейбол. Совершенствование техники подач мяча.		1 8.12		Комп лекс №2
44.	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.		2 0.12		Комп лекс №2
45.	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.		2 3.12		Комп лекс №2
46.	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий.		2 5.12		Комп лекс №2
47.	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.		2 7.12		Комп лекс №2
48.	Волейбол. Совершенствование технико-тактических действий в нападении.		3 0.12		Комп лекс №2
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
		2			
49.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой переход).		1 3.01		Комп лекс №3
50.	Передвижения на лыжах. Освоение техники перехода прокатом.		1 6.01		Комп лекс №3
51.	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой		1 8.01		Комп

	переход, переход прокатом).				лекс №3
52.	Передвижения на лыжах Освоение техники перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции до 3 км.		2 1.01		Комп лекс №3
53.	Освоение преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 4 км.		2 3.01		Комп лекс №3
54.	Оценка техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.		2 5.01		Комп лекс №3
55.	Передвижения на лыжах .Оценка освоения преодоления подъемов. Прохождение дистанции до 5 км.		2 8.01		Комп лекс №3
56.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.		3 0.01		Комп лекс №3
57.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.		0 1.02		Комп лекс №3
58.	Передвижения на лыжах.Совершенствование техники лыжных ходов.Коньковый ход.		0 4.02		Комп лекс №3
59.	Передвижения на лыжа.Совершенствование техники лыжных ходов. Коньковый ход. Эстафеты		0 6.02		Комп лекс №3
60.	Передвижения на лыжах..Прохождение дистанции до 5км. Спуски и подъемы.		0 8.02		Комп лекс №3
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.		1			
61.	Волейбол. Совершенствование нападающего удара с зоны 2 и 4.		1 1.02		Комп

					лекс №3
62.	Волейбол .Совершенствование нападающего удара с низких, коротких передач связующим игроком и за его спиной.		3.02	1	Комп лекс №3
63.	Волейбол .Совершенствование нападающего удара с первых передач из разных зон нападения без блока.		5.02	1	Комп лекс №3
64.	Волейбол .Совершенствование техники приема мяча от блока.		8.02	1	Комп лекс №3
65.	Волейбол .Обучение техники обманного удара		0.02	2	Комп лекс №3
66.	Волейбол .Совершенствование техники обманного удара.		2.02	2	Комп лекс №3
67.	Волейбол .Совершенствование технико-тактических действий в нападении.		5.02	2	Комп лекс №3
68.	Волейбол .Совершенствование технико-тактических действий в защите.		7.02	2	Комп лекс №3
69.	Волейбол. Игра « Передача связующему»		1.03	0	Комп лекс №3
70.	Волейбол. Учебная игра.		4.03	0	Комп лекс №3
71.	Волейбол. Игры по правилам.		6.03	0	Комп лекс №3

	ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	2			
72.	Преодоление горизонтальной полосы препятствий.		0 8.03		Комп лекс №3
73.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств .		1 1.03		Комп лекс №3
74.	Страховка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.		1 3.03		Комп лекс №3
75.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.		1 5.03		Комп лекс №3
76.	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.		1 8.03		Комп лекс №3
77.	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.		2 0.03		Комп лекс №3
78.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств		2 2.03		Комп лекс №3
79.	Страховка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.		0 1.04		Комп лекс №4
80.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств .		0 3.04		Комп лекс №4
81.	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.		0 5.04		Комп лекс №4

82.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		0 8.04		Комп лекс №4
83.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		1 0.04		Комп лекс №4
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		0			
84.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.		1 2.04		Комп лекс №4
85.	Прыжки в высоту с разбега Эстафеты.		1 5.04		Комп лекс №4
86.	Прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.		1 7.04		Комп лекс №4
87.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.		1 9.04		Комп лекс №4
88.	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.		2 2.04		Комп лекс №4
89.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.		2 4.04		Комп лекс №4
90.	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.		2 6.04		Комп лекс №4
91.	Бег на короткие дистанции Совершенствование техники метание гранаты на дальность.		2 9.04		Комп лекс №4

92.	Бег на короткие дистанции .Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.		0 3.05		Комп лекс №4
93.	Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 3000 м.		0 6.05		Комп лекс №4
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.					
94.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности.		0 8.05		Комп лекс №4
95.	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		1 0.05		Комп лекс №4
96.	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.		1 3.05		Комп лекс №4
97.	Региональный обязательный зачет по предмету «Физическая культура».		1 5.05		Комп лекс №4
98.	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.		1 7.05		Комп лекс №4
99.	Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.		2 0.05		Комп лекс №4
100	Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.		2 2.05		Комп лекс №4
101	Футбол. Двухсторонняя игра.		2 4.05		Комп лекс №4
102	Футбол. Двухсторонняя игра. Правила поведения на воде.		2 7.05		Комп

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие* / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.* – 2006. – № 6.
9. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя* / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

