

МАОУ «Первомайская СОШ»

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

Руководитель  Дудина С.С.  
Подпись Расшифровка подписи

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



**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 11А, 11Б классов**  
**2019 – 2020 у. г.**

Учитель Романов С.Г.



 **Федеральный  
Государственный  
Образовательный  
СТАНДАРТ**

п. Первомайский – 2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года; основными положениями Федерального государственного образовательного стандарт 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 конфликтные 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**

#### **11 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 **(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 само страховки.

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

### **11 класс:**

#### *Рефераты*

1. *Туризм. Виды туризма. Экипировка туриста. Разбивка лагеря в походе. Меры безопасности при проведении похода.*
2. *Физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления. Понятие «стресс».*
3. *Сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни».*
4. *Зимние виды спорта на лыжах. Разнообразие лыжных ходов и дистанций. Участие Коми-спортсменов на олимпиадах, чемпионатах (знаменитые спортсмены).*
5. *Разнообразие видов фитнеса за пределами школы, их описание (шейпинг, аэробика, йога, футбол, стрэтчинг и др).*
6. *Олимпийские игры Сочи-2014.*
7. *Медикобиологические основы физической культуры и спорта*
8. *Физиологические резервы организма человека*
9. *Биологические основы физической культуры*
10. *Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения*
11. *Социально-биологические основы физкультуры*
12. *Движение, как биологическая основа жизнедеятельности человека*
13. *Стресс и депрессия в современном мире*
14. *Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания*
15. *Физическая работоспособность и влияние занятий физкультурой на её повышение*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(д.)
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
	Спортивные игры : волейбол	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
	Баскетбол	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>
	Футбол	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>
		<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>
	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Легкая атлетика	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
	Лыжная подготовка	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Прикладная физическая подготовка	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Итого	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**Контроль за физической подготовленностью обучающихся.**

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

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

урока	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Домашнее задание
			лан	Ф. акт	
<b>1 полугодие 48ч.</b>					
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
		<b>1</b>			
<b>1.</b>	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	<b>1</b>	<b>3.09</b>		Комплекс №1
<b>2.</b>	Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег. Тестирование бега на 30м., 60м.	<b>1</b>	<b>5.09</b>		Комплекс №1
<b>3.</b>	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	<b>1</b>	<b>7.09</b>		Комплекс №1
<b>4.</b>	Бег на короткие дистанции. Тестирование 100м., подтягивание.	<b>1</b>	<b>0.09</b>		Комплекс №1
<b>5.</b>	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	<b>1</b>	<b>2.09</b>		Комплекс №1
<b>6.</b>	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. Метание гранаты 700 гр. на дальность, в цель.	<b>1</b>	<b>4.09</b>		Комплекс №1
<b>7.</b>	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	<b>1</b>	<b>7.09</b>		Комплекс №1
<b>8.</b>	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<b>1</b>			Комплекс №1

	Тестирование.		<b>9.09</b>		лекс №1
<b>9.</b>	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. Тестирование прыжка в длину с места.	<b>1</b>	<b>1.09</b>		Комп лекс №1
<b>10.</b>	Бег на длинные и средние дистанции. Тестирование ч/б 4х9м.	<b>1</b>	<b>4.09</b>		Комп лекс №1
<b>11.</b>	Бег на длинные и средние дистанции. Тестирование 1000 м.	<b>1</b>	<b>6.09</b>		Комп лекс №1
<b>ГИМНАСТИКА</b>		<b>1</b>			
		<b>2</b>			
<b>12.</b>	Акробатические упражнения и комбинации.Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см.	<b>1</b>	<b>8.09</b>		Комп лекс №1
<b>13.</b>	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на руках махом одной и толчком другой. Тестирование на гибкость.	<b>1</b>	<b>.10</b>		Комп лекс №1
<b>14.</b>	Акробатические упражнения и комбинации.Переворот в сторону «Колесо».	<b>1</b>	<b>.10</b>		Комп лекс №1
<b>15.</b>	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад через стойку на руках.	<b>1</b>	<b>.10</b>		Комп лекс №1
<b>16.</b>	Акробатические упражнения и комбинации.Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	<b>1</b>	<b>.10</b>		Комп лекс №1
<b>17.</b>	Акробатические упражнения и комбинации.Комбинация из 5-ти акробатических элементов на оценку за технику выполнения.	<b>1</b>	<b>0.10</b>		Комп лекс №1

18.	Гимнастические упражнения. Лазание по канату в три приема.	1	2.10		Комп лекс №1
19.	Гимнастические упражнения. Лазание по канату в два приема.	1	5.10		Комп лекс №1
20.	Гимнастические упражнения. Лазание по шведской стенке на руках.	1	7.10		Комп лекс №1
21.	Гимнастические упражнения. Лазание по канату без помощи ног.	1	9.10		Комп лекс №1
22.	Гимнастические упражнения. Лазание по канату на скорость.	1	2.10		Комп лекс №1
23.	Гимнастические упражнения. Сдача контрольного норматива «Лазание»	1	4.10		Комп лекс №1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>		<b>1</b>			
		<b>8</b>			
24.	Баскетбол. Передачи различными способами на месте. Бросок от плеча в движении.	1	6.10		Комп лекс №1
25.	Баскетбол. Передачи различными способами на месте. Быстрый прорыв(2 x 1).	1	.11		Комп лекс №2
26.	Баскетбол. Бросок от плеча в движении. Быстрый прорыв (3 x 2).	1	.11		Комп лекс №2
27.	Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок. Быстрый прорыв (3 x 2).	1	.11		Комп лекс №2

28.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении. Зонная защита (2 x 3).	1	2.11		Комп лекс №2
29.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Зонная защита (2 x 3).	1	4.11		Комп лекс №2
30.	Баскетбол. Бросок от плеча со средней дистанции. Учебная игра с применением зонной защиты (2x3).	1	6.11		Комп лекс №2
31.	Баскетбол. Учебная игра с применением разученных тактико-технических действий	1	9.11		Комп лекс №2
32.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении	1	1.11		Комп лекс №2
33.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Зонная защита (2 x 1 x2).	1	3.11		Комп лекс №2
34.	Баскетбол. Ведение мяча на оценку за технику выполнения. Зонная защита (2 x 1 x 2).	1	6.11		Комп лекс №2
35.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении с сопротивлением. Бросок от плеча в движении с сопротивлением.	1	8.11		Комп лекс №2
36.	Баскетбол. Передачи мяча на оценку за технику выполнения. Ведение мяча с сопротивлением.	1	0.11		Комп лекс №2
37.	Баскетбол. Бросок от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча в защите.	1	.12		Комп лекс №2

38.	Баскетбол. Передачи различными способами в движении с сопротивлением. Накрывание броска в защите.	1	.12		Комп лекс №2
39.	Баскетбол. Бросок в прыжке на оценку за технику выполнения. Индивидуальные действия в защите.	1	.12		Комп лекс №2
40.	Баскетбол. Сочетание ведения и бросков. Нападение через заслон.	1	0.12		Комп лекс №2
41.	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите. Ведение с сопротивлением.	1	2.12		Комп лекс №2
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>		<b>7</b>			
		<b>(18)</b>			
42.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	4.12		Комп лекс №2
43.	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.	1	7.12		Комп лекс №2
44.	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	9.12		Комп лекс №2
45.	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.	1	1.12		Комп лекс №2
46.	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий.	1	4.12		Комп лекс №2
47.	Волейбол. Совершенствование техники из освоенных элементов.	1	6.12		Комп



					лекс №2
48.	Волейбол.Совершенствование технико-тактических действий в нападении.	1	8.12		Комп лекс №2
<b>II полугодие 54 часа</b>					
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>1</b>			
		<b>2</b>			
49.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыж.	1	4.01		Комп лекс №3
50.	Передвижения на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.	1	6.01		Комп лекс №3
51.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные .	1	8.01		Комп лекс №3
52.	Передвижения на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 3км. Эстафеты	1	1.01		Комп лекс №3
53.	Передвижения на лыжах . Преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 4км. Эстафеты	1	3.01		Комп лекс №3
54.	Передвижения на лыжах . Техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 4км. Эстафеты	1	5.01		Комп лекс №3
55.	Передвижения на лыжах .Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 5км. Эстафеты .	1	8.01		Комп лекс №3
56.	Передвижения на лыжах .Освоение техники преодоления подъемов (перепрыгивание в сторону).	1	0.01		Комп

	Прохождение до 5км. Эстафеты				лекс №3
57.	Передвижения на лыжах .Оценка техники преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 5км. Эстафеты	1	1.02		Комп лекс №3
58.	Передвижения на лыжах Прохождения дистанции до 5км.	1	4.02		Комп лекс №3
59.	Передвижения на лыжах Прохождения дистанции до 5км. Эстафеты	1	6.02		Комп лекс №3
60.	Передвижения на лыжах .Спуски.	1	8.02		Комп лекс №3
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>		<b>1</b>			
		<b>1 (18)</b>			
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.	1	3.02		Комп лекс №3
63.	Волейбол. Совершенствование нападающего удара с первых передач из разных зон нападения без блока.	1	5.02		Комп лекс №3
64.	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча от блока.	1	8.02		Комп лекс №3
65.	Волейбол. Обучение техники обманного удара и нападающего удара с зоны 3.	1	0.02		Комп

					лекс №3
66.	Волейбол.Совершенствование техники обманного удара и нападающего удара с зоны 3.	1	2.02		Комп лекс №3
67.	Волейбол.Совершенствование технико-тактических действий в нападении.	1	5.02		Комп лекс №3
68.	Волейбол. Совершенствование технико-тактических действий в защите.	1	7.02		Комп лекс №3
69.	Волейбол. Игра « Передача связующему.»	1	9.02		Комп лекс №3
70.	Волейбол. Учебная игра. Игра «Прими подачу»	1	3.03		Комп лекс №3
71.	Волейбол. Игры по правилам.	1	5.03		Комп лекс №3
<b>ПРИКЛАДАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>1 2</b>			
72.	Преодоление горизонтальной полосы препятствий.	1	7.03		Комп лекс №3
73.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	0.03		Комп лекс №3
74.	Страховка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств .	1	2.03		Комп лекс №3

75.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	4.03		Комп лекс №3
76.	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	7.03		Комп лекс №3
77.	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	9.03		Комп лекс №3
78.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1	1.03		Комп лекс №3
79.	Страховка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств .	1	.04		Комп лекс №4
80.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств .	1	.04		Комп лекс №4
81.	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	7.04		Комп лекс №4
82.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	9.04		Комп лекс №4
83.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	1.04		Комп лекс №4
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>1</b>			
		<b>0</b>			
84.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники прыжка	1	4.04		Комп

	в высоту с разбега.				лекс №4
<b>85.</b>	Прыжки в высоту с разбега Эстафеты. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	<b>1</b>	<b>6.04</b>		Комп лекс №4
<b>86.</b>	Прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	<b>1</b>	<b>8.04</b>		Комп лекс №4
<b>87.</b>	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Тестирование на гибкость.	<b>1</b>	<b>1.04</b>		Комп лекс №4
<b>88.</b>	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.	<b>1</b>	<b>3.04</b>		Комп лекс №4
<b>89.</b>	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Тестирование ч/б 4х9м.	<b>1</b>	<b>5.04</b>		Комп лекс №4
<b>90.</b>	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	<b>1</b>	<b>8.04</b>		Комп лекс №4
<b>91.</b>	Бег на короткие дистанции Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	<b>1</b>	<b>0.04</b>		Комп лекс №4
<b>92.</b>	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	<b>1</b>	<b>5.05</b>		Комп лекс №4
<b>93.</b>	Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 3000 м. Тестирование прыжка в длину с места.	<b>1</b>	<b>7.05</b>		Комп лекс №4
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>		<b>9</b>			

<b>94.</b>	Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	<b>1</b>	<b>8.05</b>		Комп лекс №4
<b>95.</b>	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тестирование бега на 30м., 60м.	<b>1</b>	<b>2.05</b>		Комп лекс №4
<b>96.</b>	Футбол .Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	<b>1</b>	<b>4.05</b>		Комп лекс №4
<b>97.</b>	Футбол. Совершенствование техники освоенных элементов.	<b>1</b>	<b>6.05</b>		Комп лекс №4
<b>98.</b>	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	<b>1</b>	<b>9.05</b>		Комп лекс №4
<b>99.</b>	Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	<b>1</b>	<b>1.05</b>		Комп лекс №4
<b>100</b>	Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	<b>1</b>	<b>3.05</b>		Комп лекс №4
<b>101</b>	Футбол. Двухсторонняя игра.	<b>1</b>	<b>6.05</b>		Комп лекс №4
<b>102</b>	Футбол. Двухсторонняя игра. Правила поведения на воде.	<b>1</b>	<b>8.05</b>		Комп лекс №4

## 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. Кольшкіна. – 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. Мейсона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.