

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p> <p>_____ /Лысцов Е.А.</p> <p>Протокол №1 от «12» августа 2019 года</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР</p> <p>_____ / Абдулова Е.С.</p> <p>«13» августа 2019 года</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы</p> <p>_____ Усова О.В.</p> <p>Приказ № 161-д от «14» августа 2019 года</p>
---	--	---

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре для 10-11 класса  
Андреевой Татьяны Николаевны

2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, программы «Школа России» и ориентирована на работу по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013 г.

#### **Цель физического воспитания :**

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой является:

- Расширение функциональных возможностей организма
- Знания и навыки в области физической культуры.
- Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- Развитие основных физических качеств и способностей.
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

#### **Задачи физического воспитания :**

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных способностей
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

#### Место предмета в учебном плане:

В соответствии с учебным планом МКОУ «Шумская СОШ», от 01.06.2016 г. приказ № 118-д, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 201 час; в 10- классе- 102 часа, в 11- классе - 99 часа

#### Тематическое планирование

Разделы учебной программы	классы	
	10	11
Легкая атлетика	47	47
Гимнастика с элементами акробатики	21	15
Спортивные игры	18	21
Лыжная подготовка	16	16
Всего	102ч	99ч

#### Содержание программного материала

Физическая культура направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы образования:

#### легкая атлетика.

10-11	10-11
Низкий старт	Бег
Бег с ускорением 60м, 30м.	Прыжки в высоту
Прыжки в длину с разбега. С места	Метание мяча, гранаты
Метание	Длительный бег
Прыжки в высоту	Бег с ускорением 100м, 30м
Бросок набивного мяча из-за головы	Прыжки
Челночный бег	эстафеты
Метание мяча от плеча с места с 3 шагов.	Челночный бег
Пресс. отжимание, скакалка, подтягивание	Пресс
	Скакалка
	Подтягивание
	отжимание
Бег с изменением направления	Бег по пересеченной местности

### Лыжная подготовка

Основная направленность	классы		
	10-11	10-11	10-11
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции. Игры.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции	Переход с хода на ход в зависимости от условия дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции
	Правила самостоятельного выполнения упражнений и дом. зад. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применения лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося. Техника безопасности	Правило соревнований первая помощь при травмах и обморожениях	

### Гимнастика с элементами акробатики

10-девушки	11-девушки
Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике	
Совершенствование кувырков вперед назад через стойку на руках, стойка на лопатках, переворот в полу шпагат, упражнение на равновесие, гимнастический мост. Переворот боком (колесо). Повороты на 180-360гр в прыжке	
Упражнения на силовую выносливость	Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей Упражнения на пресс, подтягивание Совершенствование висов подтягивание Упражнения на растяжку
Страховка Самостраховка	
Лазание на канате	
Упражнения на растяжку	
Упражнения на силовую выносливость	Прыжки через гимнастического коня
Упражнения на равновесия	
Упражнения на скоростно-силовую выносливость	
Прыжки через гимнастического козла	

### Программный материал по спортивным играм.

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники	Комбинация из освоенных элементов

передвижений. Остановок, поворотов, стоек.	
На совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи без и с сопротивлением защитника
На совершенствование ведение мяча	Варианты ведение мяча с сопротивлением защитника
Совершенствование бросков мяча	Варианты бросков без и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без и с мячом вырывание, выбивание, перехват
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинация из освоенных элементов
Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
Совершенствование защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола игра по правилам

### **Организация работы на уроках физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.**

Изучение предметной области « Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечивать: подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно спортивного комплекса ГТО». Введение комплекса ГТО способствует повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья , гармоничном и всестороннем развитии личности воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания. Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению и требований комплекса ГТО осуществляется через: - формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культуры и ведение здорового образа жизни; - повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий; - просветительскую деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО; - осуществление в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценки уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов; - пропаганда и популяризация комплекса ГТО; - проведение физкультурно-спортивных мероприятий, включающих тестирование комплекса ГТО; - участие в спортивных мероприятиях; - знакомство с известными спортсменами и тренерами.

### **Контроль по физической культуре для учащихся 10-11класса V ступень - нормы ГТО 16-17 лет.**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3	-	-	-	19.15	18.45	17.30

	км (мин, с)						
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	01.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Должны знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Должны уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**



**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

Норматив	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м, сек	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
Метание гранаты, м.	50	40	35	20	15	10
Бег 1000 м, мин.	3,35	4,00	4,30	4,30	5,00	5,30
Бег 100 м, сек	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину с места, см.	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	12	10	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				30	25	20

Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз.	65	60	50	75	70	65
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	52	47	42	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Бег на лыжах 1000 м, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2000 м, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Кроссовый бег 3000 м (юноши); 2000 м (девушки)	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10

### 10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию

#### двигательных качеств

### 11 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных

Норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 60 м, сек.	8,9	9,1	9,4	9,8	10,0	10,2
Бег 300 м, мин,сек.	55,0	57,0	59,0	1,10	1,17	1,21
Метание гранаты	25	22	20	18	15	13
Бег 1000 м, мин.	3,30	3,50	4,20			
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Челночный бег 3х10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Прыжок в длину с места, см.	230	220	200	185	170	155
Прыжок в длину с разбега	4,50	4,30	4,15	4,00	3,80	3,50
Прыжок в высоту с разбега, см.						
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	14	11	8			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				25	20	18
Прыжок со скакалкой, 60 сек, раз.	70	65	55			
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	55	49	45	42	36	30
Сгибание и разгибание рук, раз	32	27	32			
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Бег на лыжах 1000 м, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2000 м, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30

#### качеств

#### Критерии оценивания подготовленности учащихся

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными

отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### **Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

### **Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

10-11 класс

п/№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			план	факт	
	<b>I полугодие</b>				
1	Техника безопасности во время занятий				

	на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 15 мин.	1			
2	Бег в равномерном темпе: 1000 м. <b>Прыжки в длину с места-к.у</b>	1			
3	Ору. <b>Бег30м –к.у</b> Прыжки в длину с разбега.	1			
4	<b>Бег 100м-к.у. Прыжки в длину с разбега-к.у.</b>	1			
5	<b>Бег 1000м-к.у</b> Метание малого мяча на дальность	1			
6	Бег 1500м без учета времени. <b>Метание малого мяча на дальность.-к.у</b>	1			
7	<b>Бег 2000м.(дев).3000(мал)-к.у</b> Метание наб\мяча 2кг-к.у	1			
8	Эстафетный бег 4x100м Уч \игра	1			
9	ОРУ.Бег <b>Подъем туловища из положения лежа.-к.у</b>	1			
10	Ору Бег <b>Наклон вперед из положения стоя-к.у</b>	1			
11	ОРУ.Бег <b>Подтягивание-к.у</b>	1			
12	Бег 800м.(дев)1000м(мал). <b>Прыжки через скакалку за 1мин-к.у.</b>	1			
13	ОРУ.Бег600м. <b>Челночный бег 4x9м-к.у</b>	1			
14	ОРУ.Бег800м многоскоки .вис	1			
15	ОРУ.Бег400м <b>Приседание, отжимание-к.у</b>	1			
16	ОРУ.Бег15мин <b>Упор присев упор лежа-к.у</b>	1			
17	Бег с изменением направления. Эстафета. Уч\игра	1			
18	Эстафета4x100м игра	1			
19	Равномерный бег. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1			
20	Эстафета4x100м игра	1			
21	Инструктаж по т.б спорт игр Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. и в движении .уч\игра	1			
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1			
23	<b>Верхняя и нижняя передачи-к.у.</b> Учебная игра в волейбол по правилам.	1			
24	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по правилам.	1			
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые				

	упражнения.				
26	Строевые упражнения в движении. Кувырки повторение.	1			
27	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1			
28	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
29	Стойка на руках в плавный переворот в упор присев. Кувырок вперед в стойку на лопатках . кувырок назад в полу шпагат Уч\игра	1			
30	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1			
31	<b>Лазанье по канату-к.у.</b> Общеразвивающие упражнения в парах. Уч\игра	1			
32	Передвижение по гимнастической скамейке. Уч\игра	1			
33	Акробатическая комбинация. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». Уч\игра	1			
34	Разучивание акробатической комбинации - опорный прыжок Уч\игра	1			
35	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги Уч\игра	1			
36	Опорный прыжок: согнув ноги Уч\игра	1			
37	Опорный прыжок: ноги врозь .	1			
38	<b>Опорный прыжок: ноги врозь –к.у.</b>	1			
39	Упражнения с предметами. Упражнения в равновесии Уч\игра	1			
40	<b>Упражнения в равновесии-к.у.</b> Прыжки на длинной скакалке.	1			
41	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Уч\игра	1			
42	Передвижения по гимнастической скамейке .Вис Уч\игра	1			
43	ОРУ с мячами Подъем с переворотом	1			
44	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. <b>Подъем с переворотом-к.у</b> Уч\игра.	1			
45	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			
46	<b>Преодоление гимнастической полосы препятствий-к.у.</b>	1			
47	Игра в волейбол по правилам	1			
48	Подведение итогов .Игра в волейбол по правилам	1			

<b>II полугодие</b>					
49	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1			
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1			
51	Коньковый ход	1			
52	Коньковый ход	1			
53	Коньковый ход	1			
54	Попеременный четырехшажный ход	1			
55	Попеременный четырехшажный ход	1			
56	Попеременный четырехшажный ход	1			
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1			
58	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1			
59	Попеременный двушажный ход. Эстафеты с этапом до 1000м.	1			
60	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1			
61	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором.	1			
62	Прохождение дистанции 5 км с использованием изученных ходов.	1			
63	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1			
64	<b>Прохождение контрольной дистанции 3(дев),5(мал) на время – к.у</b>	1			
65	Инструктаж по т\б по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом перешагивания Уч\игра	1			
66	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания Уч\игра	1			
67	Сов-е техники прыжка в высоту способом перешагивания Уч\игра в волейбол	1			
68	Сов-е техники прыжка в высоту способом перешагивания Уч\игра в волейбол	1			
69	Ору Бег. <b>Прыжок в высоту –к.у.</b> Учебная игра	1			
70	Техника выполнения передачи в парах. Положения рук, ног игра по упрощённым правилам	1			
71	Передачи в парах, над собой в движении вперед, назад.	1			

72	Передачи в парах, тройках у сетки игра	1			
73	<b>Передачи в парах, тройках у сетки-к.у</b> игра	1			
74	Техника выполнения подача прямая нижняя	1			
75	Техника выполнения подача прямая нижняя	1			
76	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча с низу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-5м эстафеты.	1			
77	<b>Передвижение в стойке. Передача</b> <b>двумя руками сверху в парах. Прием</b> <b>мяча с низу двумя руками над собой и</b> <b>на сетку. Нижняя прямая подача с 3-</b> <b>5м-к.у эстафеты.</b>	1			
78	<b>Передвижение в стойке. Передача</b> <b>двумя руками сверху в парах. Прием</b> <b>мяча с низу двумя руками над собой и</b> <b>на сетку. Нижняя прямая подача с 3-</b> <b>5м-к.у эстафеты.</b>	1			
79	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег до 10 мин	1			
80	Ору Бег <b>Прыжок в длину с места-к.у</b>	1			
81	Бег. <b>Подъем туловища из положения</b> <b>лежа на спине. за 1 мин-к.у</b>	1			
82	Ору. Бег. <b>Наклон вперед из положения</b> <b>стоя на г\скамейке –к.у.</b>	1			
83	ОРУ. Бег. <b>подтягивание-к.у</b> Игра	1			
84	Равномерный бег. <b>Прыжки через</b> <b>скакалку за 1 мин-к.у.</b>	1			
85	Бег с ускорением. <b>Челночный бег 4*9-</b> <b>к.у.</b>	1			
86	Равномерный бег. <b>Метание набивного</b> <b>мяча 2кг-к.у. Уч\игра.</b>	1			
87	Равномерный бег. <b>Приседание.</b> <b>Отжимание.- к.у Уч\игра</b>	1			
88	Техника спринтерского бега. <b>Бег</b> <b>30 метров-к.у</b>	1			
89	Н\старт. <b>Бег 60 метров-к.у. Уч\игра</b>	1			
90	Равномерный бег 1000м Игра	1			
91	<b>Бег 2000м-к.у</b> Игра	1			
92	Совершенствовать технику метания мяча	1			
93	Эстафета игра	1			
94	Ору. Бег. <b>Прыжки в длину с разбега-к.у</b>	1			
95	Полоса препятствия. Лапта	1			
96	Равномерный бег. Полоса препятствия	1			
97	Ору. Бег 1500 м. Метание мяча	1			
98	Медленный бег до 5 мин. <b>Учет метания мяча.-к.у</b> Игра	1			
99	Прыжки в длину с разбега, Уч\игра	1			

	метание мяча.				
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.Игра	1			
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.Игра	1			
102	Подтягивание. Итоги за год.	1			

**Перечень технических средств обучения:**

- стенка гимнастическая; -скамейки гимнастические;
- козел гимнастический; -перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические; -канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной; -комплект навесного оборудования (перекладина);
- маты гимнастические; -мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические; -палки гимнастические;
- обручи гимнастические; -планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту; -рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами; -мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;-мячи футбольные;
- аптечка медицинская.

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

*Состав учебно-методического комплекта:*

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2013.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2014г.**Интернет ресурсы**

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"