

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ Н.Н. Абрамова

Протокол от

29 августа 2022 г. № 1



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ О.Н. Филимоненко

29 августа 2022 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим

советом

МБОУ «СОШ № 5»

Протокол от

29 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СОШ № 5»

_____ Т.А. Ермолаева

Приказ от

30 августа 2022 г. №
116

Рабочая программа
на уровень среднего общего образования
по учебному предмету
«Физическая культура»
10-11 классы

Составитель:

Гуляева Софья Владимировна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

г. Зима
2022 - 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего основного общего образования, на основе примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы: проект.-3-е изд.-М.: Просвещение 2014 г., основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 5».

Программа рассчитана: на 102 часа для 10-11 классов из расчёта 3 часа в неделю.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

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

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3
	Бег 30 м/с	5,0
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10
	Прыжок в длину с места, см	215
К выносливости	Бег 3000 м, мин, с	13.30
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	9,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные 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 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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 единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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, 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.

Уроки физической культуры

Цели и задачи

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Организационно – методические указания

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов - воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идео-моторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь

объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разное уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 6-8 ч при двухразовых и 12-14 ч при трехразовых занятиях в неделю за счет равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10-11
1.	Базовая часть	87
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Легкая атлетика	30
1.5.	Лыжная подготовка	18
2.	Вариативная часть	15
2.1.	Спортивные игры	15
Итого		102

Базовая часть содержания программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основу организации и проведения спортивно-массовых соревнований подвидов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гигиенические процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

В 10 - 11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10 -11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу	Варианты ударов по мячу ногой и

и остановок мяча	головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения* по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения. На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом - и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических

способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и

	упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-1 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2×2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных	Варианты челночного бега, бега с изменением

способностей	направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднeperесеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11

На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

Содержание уроков в специальной медицинской группе

Ученики, отнесенные к специальной группе, занимаются по особой программе. В ее основу положено содержание общей программы, из практического раздела которой исключены средства физического воспитания, способные вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В программе предусматриваются следующие практические разделы: гимнастика, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Специальная программа не содержит нормативных требований, хотя предусматривает достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.

Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием.

Улучшение показателей физического и моторного развития.

Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств.

Постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам, расширение диапазона функциональных возможностей организма.

Закаливание организма, повышение его защитных сил и сопротивляемости.

Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

Воспитание навыка регулярного выполнения оздоровительных упражнений, рекомендованных учащемуся с учетом особенностей имеющегося у него заболевания.

Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Освоение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Особенности структуры урока в специальных медицинских группах

Занятие (урок) в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме

(подготовительная, основная и заключительная части), однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части урока (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не используются много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки. В подготовительной части урока присутствуют такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с набивными мячами, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части урока (20-22 мин) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части урока предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений.

С этой целью применяются бег на короткие отрезки, чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие. Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, используются в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Упражнения постоянно чередуются, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих. Для снятия утомления между выполнением различных заданий применяются упражнения на расслабление.

В заключительной части урока (3-5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Урок завершается изложением его результатов и заданием на дом. Упражнения, составляющие домашние задания, направлены на развитие основных двигательных качеств и иногда на повторение простейших элементов техники движения.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А или Б), аттестовываются по результатам выполнения письменных домашних заданий.

Литература:

Комплексная программа физического воспитания. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич –М, «Просвещение» 2014 г.

Тематическое планирование

10 класс (девушки)

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1.	Правила ТБ. Кроссовая подготовка	1
2.	Беговые и прыжковые упр. Челночный бег 3х10м.	1
3.	Кроссовая подготовка	1
4.	Прыжки в длину. Упражнения на силу	1
5.	Кросс 1000м. ОФП	1
6.	Метания. Переменная тренировка	1

7.	Контрольный урок: кросс 1000м.	1
8.	Кросс 2000 м	1
9.	Бег 100 м. прыжки в длину с места	1
10.	Контрольный урок: бег 100 м	1
11.	Челночный бег 3х10м, передачи, ведение мяча	1
12.	Ведение мяча. Игры с ведением мяча	1
13.	Учебная игра в баскетбол	1
14.	Броски с места и в движении	1
15.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
16.	Броски одной рукой в движении	1
17.	Учебная игра в баскетбол с заданием	1
18.	Командные тактические действия в защите	1
19.	Личная опека игрока, учебная игра	1
20.	Наружный заслон, учебная игра	1
21.	Противодействие заслону	1
22.	Учебная игра в баскетбол	1
23.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
24.	ОФП. Прыжки через препятствия с двух сторон.	1
25.	ОФП. Круговая тренировка для развития силы	1
26.	ОФП. Круговая тренировка для развития силы	1
27.	ТБ на уроках гимнастики, сед углом; стойка на лопатках	1
28.	Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	1
29.	Акробатика: комбинации из ранее изученных элементов.	1
30.	Брусья: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	1
31.	Брусья: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок	1
32.	Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов.	1
33.	Брусья: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	1
34.	Комбинации по акробатике и на брусьях	1
35.	Контрольный урок по акробатике	1
36.	ОФП	1
37.	Контрольный урок: комбинация на брусьях	1
38.	ОФП	1
39.	Комбинация на бревне	1
40.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
41.	Развитие координационных способностей	1
42.	Совершенствование акробатических упражнений	1
43.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
44.	Прохождение дистанции 2 км	1
45.	Прохождение дистанции 3 км	1

46.	Коньковый ход	1
47.	Коньковый ход	1
48.	Попеременный двухшажный ход	1
49.	Попеременный двухшажный ход	1
50.	Попеременный четырёхшажный ход	1
51.	Попеременный четырёхшажный ход	1
52.	Одновременный одношажный ход	1
53.	Одновременный одношажный ход	1
54.	Преодоление бугров и впадин	1
55.	Преодоление бугров и впадин	1
56.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
57.	Развитие гибкости	1
58.	Эстафеты с элементами баскетбола	1
59.	Техника приема и передач мяча	1
60.	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
61.	Верхняя прямая подача	1
62.	Техника защиты: прием мяча в 3 зоне	1
63.	Нападающий удар. Теория: Антропометрические измерения	1
64.	Нижняя подача	1
65.	Передача мяча в парах	1
66.	Учебная игра волейбол	1
67.	Учебная игра волейбол	1
68.	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча	1
69.	Игра в баскетбол	1
70.	Броски с места и в движении	1
71.	Броски одной рукой в движении	1
72.	Тактические действия в нападении	1
73.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
74.	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	1
75.	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	1
76.	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	1
77.	ОФП Круговая тренировка для развития силы	1
78.	Прыжки в высоту, разбег и отталкивание	1
79.	Прыжки в высоту, переход планки и приземление	1
80.	Прыжки в высоту способом «перешагивание», совершенствование	1
81.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
82.	Варианты нападающего удара через сетку. подача мяча	1
83.	Групповые тактические действия	1
84.	Нападающий удар, одиночный блок	1
85.	Нападающий удар, одиночный блок	1
86.	Нападающий удар, двойной блок	1
87.	Приём мяча от сетки, верхняя боковая подача	1

88.	Учебная игра в волейбол с заданием	1
89.	Групповые тактические действия	1
90.	Приём мяча от сетки, учебная игра	1
91.	Учебная игра в волейбол	1
92.	Равномерный бег 1500м.	1
93.	Равномерный бег 2000м.	1
94.	Контрольный урок: кросс 1000м.	1
95.	Техника бега на длинные дистанции	1
96.	Метание гранаты, бег 100м	1
97.	Бег 100м, метание гранаты	1
98.	Бег 100м. на результат	1
99.	Кросс 2000м	1
100.	Контрольный урок: бег на 2000м.	1
101.	Челночный бег 3*10м, прыжки в длину с места	1
102.	Подведение итогов за год, игры по выбору уч-ся	1

**Тематическое планирование
10 класс (юноши)**

№ урока	Тема урока	Кол – во часов
1.	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.	1
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3.	Высокий и низкий старт.	1
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5.	Развитие скоростных способностей.	1
6.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Метание гранаты на дальность.	1
8.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
9.	Прыжок в длину с разбега.	1
10.	Развитие выносливости.	1
11.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
12.	Ведение мяча. Игры с ведением мяча	1
13.	Учебная игра в баскетбол	1
14.	Броски с места и в движении	1
15.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
16.	Броски одной рукой в движении	1
17.	Учебная игра в баскетбол с заданием	1
18.	Командные тактические действия в защите	1
19.	Личная опека игрока, учебная игра	1
20.	Наружный заслон, учебная игра	1
21.	Противодействие заслону	1
22.	Учебная игра в баскетбол	1
23.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
24.	ОФП. Прыжки через препятствия с двух сторон.	1
25.	ОФП. Круговая тренировка для развития силы	1
26.	ОФП. Круговая тренировка для развития силы	1

27.	ТБ на уроках гимнастики	1
28.	Акробатические упражнения	1
29.	Акробатические упражнения	1
30.	Развитие гибкости	1
31.	Развитие гибкости	1
32.	Упражнения на перекладине	1
33.	Упражнения на брусьях	1
34.	Развитие силовых способностей	1
35.	Развитие координационных способностей	1
36.	ОФП	1
37.	ОФП	1
38.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
39.	Развитие координационных способностей	1
40.	Совершенствование акробатических упражнений	1
41.	Развитие гибкости	1
42.	Эстафеты с элементами гимнастики	1
43.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
44.	Повторение упражнений на снарядах	1
45.	Попеременный двухшажный ход	1
46.	Попеременный двухшажный ход	1
47.	Попеременный четырёхшажный ход	1
48.	Попеременный четырёхшажный ход	1
49.	Одновременный одношажный ход	1
50.	Одновременный одношажный ход	1
51.	Преодоление бугров и впадин	1
52.	Преодоление бугров и впадин	1
53.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
54.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
55.	Прохождение дистанции 2 км	1
56.	Прохождение дистанции 3 км	1
57.	Коньковый ход	1
58.	Коньковый ход	1
59.	Учебная игра волейбол	1
60.	Передачи мяча в парах	1
61.	Передача мяча в тройках	1
62.	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
63.	Верхняя прямая подача	1
64.	Техника защиты: прием мяча в 3 зоне	1
65.	Учебная игра волейбол	1
66.	Нападающий удар. Теория: Антропометрические измерения	1
67.	Развитие координационных способностей	1
68.	Техника приема и передач мяча	1
69.	Подача мяча.	1
70.	Нападающий удар.	1
71.	Нападающий удар.	1
72.	Техника защитных действий.	1
73.	Техника защитных действий.	1
74.	Тактика игры.	1
75.	Тактика игры.	1
76.	Преодоление горизонтальных препятствий	1

77.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
78.	Развитие выносливости.	1
79.	Развитие выносливости.	1
80.	Переменный бег	1
81.	Переменный бег	1
82.	Кроссовая подготовка	1
83.	Развитие силовой выносливости	1
84.	Развитие силовой выносливости	1
85.	Гладкий бег	1
86.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
87.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
88.	Высокий и низкий старт.	1
89.	Высокий и низкий старт.	1
90.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
91.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
92.	Развитие скоростных способностей.	1
93.	Развитие скоростной выносливости	1
94.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96.	Метание гранаты на дальность.	1
97.	Метание гранаты на дальность.	1
98.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
99.	Прыжок в длину с разбега.	1
100.	Прыжок в длину с разбега.	1
101.	Челночный бег 3*10м, прыжки в длину с места	1
102.	Подведение итогов за год, игры по выбору уч-ся	1

**Тематическое планирование
11 класс (девочки)**

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1.	Правила ТБ. Кроссовая подготовка	1
2.	Беговые и прыжковые упр. Челночный бег 3x10м.	1
3.	Кроссовая подготовка	1
4.	Прыжки в длину. Упражнения на силу	1
5.	Кросс 1000м. ОФП	1
6.	Метания. Переменная тренировка	1
7.	Контрольный урок: кросс 1000м.	1
8.	Кросс 2000 м	1
9.	Бег 100 м. прыжки в длину с места	1
10.	Контрольный урок: бег 100 м	1
11.	Челночный бег 3x10м, передачи, ведение мяча	1
12.	Ведение мяча. Игры с ведением мяча	1
13.	Учебная игра в баскетбол	1
14.	Броски с места и в движении	1
15.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
16.	Броски одной рукой в движении	1
17.	Учебная игра в баскетбол с заданием	1

18.	Командные тактические действия в защите	1
19.	Личная опека игрока, учебная игра	1
20.	Наружный заслон, учебная игра	1
21.	Противодействие заслону	1
22.	Учебная игра в баскетбол	1
23.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
24.	ОФП. Прыжки через препятствия с двух сторон.	1
25.	ОФП. Круговая тренировка для развития силы	1
26.	ОФП. Круговая тренировка для развития силы	1
27.	ТБ на уроках гимнастики, сед углом; стойка на лопатках	1
28.	Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	1
29.	Акробатика: комбинации из ранее изученных элементов.	1
30.	Брусья: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	1
31.	Брусья: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок	1
32.	Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов.	1
33.	Брусья: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	1
34.	Комбинации по акробатике и на брусьях	1
35.	Контрольный урок по акробатике	1
36.	Опорный прыжок через коня углом	1
37.	Контрольный урок: комбинация на брусьях	1
38.	Опорный прыжок через коня углом	1
39.	Комбинация на бревне	1
40.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
41.	Развитие координационных способностей	1
42.	Совершенствование акробатических упражнений	1
43.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
44.	Прохождение дистанции 2 км	1
45.	Прохождение дистанции 3 км	1
46.	Коньковый ход	1
47.	Коньковый ход	1
48.	Попеременный двухшажный ход	1
49.	Попеременный двухшажный ход	1
50.	Попеременный четырёхшажный ход	1
51.	Попеременный четырёхшажный ход	1
52.	Одновременный одношажный ход	1
53.	Одновременный одношажный ход	1
54.	Преодоление бугров и впадин	1
55.	Преодоление бугров и впадин	1
56.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1

57.	Развитие гибкости	1
58.	Эстафеты с элементами баскетбола	1
59.	Техника приема и передач мяча	1
60.	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
61.	Верхняя прямая подача	1
62.	Техника защиты: прием мяча в 3 зоне	1
63.	Нападающий удар. Теория: Антропометрические измерения	1
64.	Нижняя подача	1
65.	Передача мяча в парах	1
66.	Учебная игра волейбол	1
67.	Учебная игра волейбол	1
68.	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча	1
69.	Игра в баскетбол	1
70.	Броски с места и в движении	1
71.	Броски одной рукой в движении	1
72.	Тактические действия в нападении	1
73.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
74.	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	1
75.	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	1
76.	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	1
77.	ОФП Круговая тренировка для развития силы	1
78.	Прыжки в высоту, разбег и отталкивание	1
79.	Прыжки в высоту, переход планки и приземление	1
80.	Прыжки в высоту способом «перешагивание», совершенствование	1
81.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
82.	Варианты нападающего удара через сетку. подача мяча	1
83.	Групповые тактические действия	1
84.	Нападающий удар, одиночный блок	1
85.	Нападающий удар, одиночный блок	1
86.	Нападающий удар, двойной блок	1
87.	Приём мяча от сетки, верхняя боковая подача	1
88.	Учебная игра в волейбол с заданием	1
89.	Групповые тактические действия	1
90.	Приём мяча от сетки, учебная игра	1
91.	Учебная игра в волейбол	1
92.	Равномерный бег 1500м.	1
93.	Равномерный бег 2000м.	1
94.	Контрольный урок: кросс 1000м.	1
95.	Техника бега на длинные дистанции	1
96.	Метание гранаты, бег 100м	1
97.	Бег 100м, метание гранаты	1
98.	Бег 100м. на результат	1

99.	Кросс 2000м	1
100.	Контрольный урок: бег на 2000м.	1
101.	Челночный бег 3*10м, прыжки в длину с места	1
102.	Подведение итогов за год, игры по выбору уч-ся	1

**Тематическое планирование
11 класс (юноши)**

№ урока	Тема урока	Кол – во часов
1.	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.	1
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3.	Высокий и низкий старт.	1
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5.	Развитие скоростных способностей.	1
6.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Метание гранаты на дальность.	1
8.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
9.	Прыжок в длину с разбега.	1
10.	Развитие выносливости.	1
11.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
12.	Ведение мяча. Игры с ведением мяча	1
13.	Учебная игра в баскетбол	1
14.	Броски с места и в движении	1
15.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
16.	Броски одной рукой в движении	1
17.	Учебная игра в баскетбол с заданием	1
18.	Командные тактические действия в защите	1
19.	Личная опека игрока, учебная игра	1
20.	Наружный заслон, учебная игра	1
21.	Противодействие заслону	1
22.	Учебная игра в баскетбол	1
23.	Броски одной рукой со средней дистанции	1
24.	ОФП. Прыжки через препятствия с двух сторон.	1
25.	ОФП. Круговая тренировка для развития силы	1
26.	ОФП. Круговая тренировка для развития силы	1
27.	ТБ на уроках гимнастики	1
28.	Акробатические упражнения	1
29.	Акробатические упражнения	1
30.	Развитие гибкости	1
31.	Развитие гибкости	1
32.	Упражнения на перекладине	1
33.	Упражнения на брусьях	1
34.	Развитие силовых способностей	1
35.	Развитие координационных способностей	1
36.	Опорный прыжок через коня	1
37.	Опорный прыжок через коня	1
38.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
39.	Развитие координационных способностей	1

40.	Совершенствование акробатических упражнений	1
41.	Развитие гибкости	1
42.	Эстафеты с элементами гимнастики	1
43.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
44.	Повторение упражнений на снарядах	1
45.	Попеременный двухшажный ход	1
46.	Попеременный двухшажный ход	1
47.	Попеременный четырёхшажный ход	1
48.	Попеременный четырёхшажный ход	1
49.	Одновременный одношажный ход	1
50.	Одновременный одношажный ход	1
51.	Преодоление бугров и впадин	1
52.	Преодоление бугров и впадин	1
53.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
54.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
55.	Прохождение дистанции 2 км	1
56.	Прохождение дистанции 3 км	1
57.	Коньковый ход	1
58.	Коньковый ход	1
59.	Учебная игра волейбол	1
60.	Передачи мяча в парах	1
61.	Передача мяча в тройках	1
62.	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
63.	Верхняя прямая подача	1
64.	Техника защиты: прием мяча в 3 зоне	1
65.	Учебная игра волейбол	1
66.	Нападающий удар. Теория: Антропометрические измерения	1
67.	Развитие координационных способностей	1
68.	Техника приема и передач мяча	1
69.	Подача мяча.	1
70.	Нападающий удар.	1
71.	Нападающий удар.	1
72.	Техника защитных действий.	1
73.	Техника защитных действий.	1
74.	Тактика игры.	1
75.	Тактика игры.	1
76.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
77.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
78.	Развитие выносливости.	1
79.	Развитие выносливости.	1
80.	Переменный бег	1
81.	Переменный бег	1
82.	Кроссовая подготовка	1
83.	Развитие силовой выносливости	1
84.	Развитие силовой выносливости	1
85.	Гладкий бег	1
86.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
87.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
88.	Высокий и низкий старт.	1
89.	Высокий и низкий старт.	1

90.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
91.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
92.	Развитие скоростных способностей.	1
93.	Развитие скоростной выносливости	1
94.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96.	Метание гранаты на дальность.	1
97.	Метание гранаты на дальность.	1
98.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
99.	Прыжок в длину с разбега.	1
100.	Прыжок в длину с разбега.	1
101.	Челночный бег 3*10м, прыжки в длину с места	1
102.	Подведение итогов за год, игры по выбору уч-ся	1