Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 45»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Среднее общее образование

Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Нютина Анна Сергеевна

учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Учебный предмет физическая культура входит в образовательную область физическая культура.

Программа для 10-11 классов рассчитана на 207 часа (105 часов в 10 классе и 102 часа в 11 классе) при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части – инвариантную (базовую часть) и вариативную.

Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала раздела «Гимнастика с элементами акробатики».

В связи с региональными особенностями увеличилось количество часов в разделе «Легкая атлетика».

По выбору учителя увеличилось количество часов в разделе «Спортивные игры» для углубленного изучения таких видов спорта как баскетбол и волейбол.

Учащиеся 10-11 классов проходят промежуточную аттестацию по окончании 1, 2-го полугодия.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Рабочая программа выполняет две основные функции:

Информационно-методическая функция – позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитании и развитии учащихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция – предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом их этапов, в том числе, для составления тематического планирования курса, содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние 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 разных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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.

2. Содержание рабочей программы

Программный материал по спортивным видам спорта

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления 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 подачи мяча	Варианты подачи 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
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
--	--------------------

МАОУ СОШ №45

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, 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), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
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	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-1225 см (11 кл.)	Прыжок под углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 99 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	Сед под углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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 препятствия 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	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	
На знание 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.	
Элементы единоборства		
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	
На развитие силовых способностей и силовой вынос-	Силовые упражнения и единоборства в парах	

ливости		
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	
На освоение организаторских умений	Умение управлять по хваткой и по типу	
Самостоятельность	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	
	Юноши	Девушки
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	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 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 (1x1 м) с расстояния до 20 м Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-

	укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 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	четыре шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
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 способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением 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 знание 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, 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

МАОУ СОШ №4

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 знание о физической культуре	Правила поведения 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	

3. Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№ урока	Тема урока	Типы и формы занятий	Формы и методы контроля	Практическая часть	Региональный компонент	Самостоятельная работа	Календарные сроки изуч. темы
І ПОЛУГОДИЕ – 48ч. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 ч., СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 12 ч., ГИМНАСТИКА – 24 ч.							
1	Знания: Правила техники безопасности на занятиях физической культурой (на стадионе, в зале, на гимнастических снарядах). Совершенствование техники метаний.	Теоретический целевой, урочная		Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с 20 метров. Разнообразие прыжков, многоскоков.		Выучить материал	сентябрь
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование координационных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Челночный бег 4х9, 10х10 - высокий, низкий старт, повторный бег отрезков 10, 15 м. Стартовый разгон.			сентябрь
3	Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с 20 метров. Ускорения коротких отрезков. Разнообразие прыжков, многоскоков.			сентябрь
4	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой. Равномерный бег. Бег с гандикапом, в парах, эстафеты.		Тренировка в оздоровительном беге	сентябрь
5	Совершенствование координационных способностей, техники длительного бега.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, прыжки на точность приземления через препятствия. Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег.			сентябрь

6	Знания: Здоровый образ жизни. Совершенствование скоростно-силовых способностей, силы	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Ускорения коротких отрезков. Разнообразие прыжков, многоскоков.		Выучить материал	сентябрь
7	Совершенствование "кc", техники метаний, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексный, урочная		Бег с изменением способа перемещения, направления, прыжки через препятствия на точность приземления. Метание из различных исходных положений в цель, на дальность обеими руками. Равномерный бег.		Тренировка в оздоровительном беге.	сентябрь
8	Определение уровня физической подготовленности учащихся. №1	Контрольный, урочная	тестирование	Челночный бег, вставание в сед из положения лежа за 1 мин., прыжок в длину с места, подтягивание.			сентябрь
9	Совершенствование длительного бега.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Длительный бег 25 мин.		Подготовка к тестам	сентябрь
10	Совершенствование "кc", техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Длительный бег 25 мин.			сентябрь
11	Определение уровня физической подготовленности учащихся. №2	Контрольный, урочная	тестирование	Бег на дистанции 2000 м., сгибание рук в упоре лежа.			сентябрь
12	Бег по пересеченной местности.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег по пересеченной местности.		Комплекс ОРУ	сентябрь
13	Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, "кc".	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом.			сентябрь
14	Совершенствование техники владения мячом, бросков, координационных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом.			сентябрь
15	Знания: Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Бег по пересеченной местности.	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Бег по пересеченной местности.		Выучить материал	октябрь
16	Совершенствование техники владения мячом, защитных действий.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча.			октябрь
17	Совершенствование техники защитных действий, тактики	Комплексный, урочная	Практический контроль	Варианты действий против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные		Совершенствование	октябрь

	игры, координационных способностей.			тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		координационных способностей	
18	Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Длительный бег 30 мин.			октябрь
19	Совершенствование техники ведения мяча, скоростно-силовых качеств.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой 13-13 сек.		Совершенствование координационных способностей	октябрь
20	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, кондиционных и "кс".	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты, игровые задания.			октябрь
21	Совершенствование техники защитных действий, скоростно-силовых способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите.		ОРУ на координацию	октябрь
22	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Совершенствование силы, выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите.			октябрь
23	Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Игра по упрощенным правилам.		Совершенствование координационных способностей	октябрь
24	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, защитных движений, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Упражнения с мячом, эстафета с мячом, зонная и личная защита. Игра 20 минут.			октябрь
25	Знания: Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, силы, гибкости.	Теоретико-практический, урочная		Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. Круговая тренировка.		Составление комплексов круговой тренировки	октябрь
26	Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Юноши: стойка на руках, перекат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на			октябрь

				одно колено. Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.			
27	Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, силы, гибкости.	Комплексный, урочная		Строевые упражнения, комплекс урока №26		комплекс	ноябрь
28	Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, силы, гибкости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроках 26. Атлетическая гимнастика.		Составление комплексов ОРУ	ноябрь
29	Совершенствование акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроках 26. Круговая тренировка.			ноябрь
30	Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, силы, гибкости.	Комплексный, урочная		Комплекс акробатических упражнений. Круговая тренировка.		Составление комплексов ОРУ	ноябрь
31	Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, силы, гибкости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. Круговая тренировка. Лазание по канату.		Выполнение комплексов на развитие гибкости.	ноябрь
32	Совершенствование акробатических упражнений, ОРУ, силы, гибкости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комплекс акробатических упражнений. Лазание по канату.			ноябрь
33	Знания: Хронология зимних Олимпийских игр. Развитие координации.	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	То же, что на уроках 31. Атлетическая гимнастика.		Выучить материал	ноябрь
34	Контрольно-зачетный урок №3	Целевой, урочная	тестирование	Комбинации урока 26.		Составление комплексов вольных упражнений.	ноябрь
35	Определение уровня физической подготовленности учащихся.	Целевой, урочная		Подъем туловища вперед из упора лежа на спине, наклоны вперед. Лазание по канату.			ноябрь
36	Совершенствование "кв", гибкости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	ОРУ с повышенной амплитудой. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного		Составление комплексов вольных	ноябрь

				мяча. Круговая тренировка.		упражнений.	
37	Совершенствование "кс", гибкости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, вращений.		Составление комплексов вольных упражнений.	ноябрь
38	Совершенствование скоростно-силовых способностей, гибкости	Комплексный, урочная	Практический контроль	ОРУ с повышенной амплитудой. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Круговая тренировка.			ноябрь
39	Совершенствование силовых способностей, силовой выносливости, гибкости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Упражнения на перекладине - мальчики, упражнения на бревне, на гимнастическом коврике - девочки		Упражнения по совершенствованию техники плавания.	декабрь
40	Совершенствование силы, выносливости, гибкости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прыжки через гимнастического коня, гимнастического козла. Упражнения с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах. Силовые упражнения и единоборства в парах		Выполнение комплексов на развитие гибкости.	декабрь
41	Совершенствование силовых способностей, силовой выносливости, гибкости	Комплексный, урочная		Прыжки через гимнастического коня, гимнастического козла. Упражнения с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах. Силовые упражнения и единоборства в парах			декабрь
42	Знания: Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укрепление здоровья. Развитие выносливости.	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Упражнения на перекладине - мальчики, упражнения на бревне, на гимнастическом коврике – девочки. Приемы самостраховки. Подвижная борьба «Борьба двое против двоих»		Выучить материал	декабрь
43	Совершенствование силовых способностей, силовой	Комплексный, урочная		Прыжки через гимнастического коня, гимнастического козла. Упражнения с		Выполнение комплексов на	декабрь

	выносливости, гибкости			гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах. Приемы самостраховки. Подвижная борьба «Борьба двое против двоих»		развитие гибкости.	
44	Определение уровня физической подготовленности. №4	Целевой, урочная	тестирование	Тестирование лазания по канату, прыжков через гимнастического коня, гимнастического козла. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка			декабрь
45	Определение уровня физической подготовленности. №5	Целевой, урочная, тест	тестирование	Тесты федеральные, региональные, школьные. Силовые упражнения и единоборства в парах Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка		Комплекс ОРУ на гибкость	декабрь
46	Совершенствование координации.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Упражнения с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах. Подвижная борьба «Борьба двое против двоих»			декабрь
47	Совершенствование координации и гибкости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прыжки через гимнастического коня, гимнастического козла. Лазание по канату. Перекладина. Учебная схватка.		Комплекс ОРУ на гибкость	декабрь
48	Определение уровня физической подготовленности. №6	Целевой, урочная, тест	тестирование	Тесты федеральные, региональные, школьные. Подвижная борьба «Борьба двое против двоих»			декабрь
II ПОЛУГОДИЕ – 57ч. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 21 ч., СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 18 ч., ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 18 ч.							
49	Знания: Правила техники безопасности на занятиях физической культурой (на лыжах, в зале, на стадионе). Совершенствование выносливости.	Теоретико-практический, урочная		Прохождение дистанций: юноши до 5 км девушки - 4 км		Выучить материал	январь

50	Совершенствование техники попеременного 2х-шажного хода, выносливости, силы.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанций: юноши до 5 км девушки - 4 км			январь
51	Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные, силы, выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанций: юноши 5 км девушки до 4 км		Дистанция 5 км.	январь
52	Совершенствование техники попеременного 2х-шажного хода, выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанций: юноши до 5 км девушки - 5 км		Комплекс на развитие силы.	январь
53	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, силы, выносливости. РК	Комплексный, урочная		Прохождение дистанций: юноши до 5 км девушки - 5 км	+		январь
54	Совершенствование выносливости. РК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанций: юноши 7 км девушки до 6 км	+	Дистанция 5 км.	январь
55	Совершенствование техники попеременного 2х-шажного хода, выносливости, силы. РК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанций: юноши до 5 км девушки - 5 км	+	Комплекс на развитие силы.	январь
56	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости. РК	Комплексный, урочная		Прохождение дистанций: юноши 5 км девушки до 5 км	+		февраль
57	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов. РК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций: юноши 6 км девушки до 5 км	+	Дистанция 5 км.	февраль
58	Знания: Хронология летних Олимпийских игр. Совершенствование техники спусков и подъемов РК	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций: юноши 6 км девушки до 5 км	+	Выучить материал	февраль
59	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости. РК	Комплексный, урочная		Прохождение дистанций: юноши 5 км девушки до 5 км	+		февраль
60	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, выносливости.	Комплексный, урочная		Прохождение дистанций: юноши 5 км девушки до 5 км	+	Дистанция 5 км.	февраль

	ПК						
61	Совершенствование выносливости. ПК	Комплексный, урочная		Прохождение дистанций: юноши 7 км девушки до 6 км	+	Комплекс на развитие силы.	февраль
62	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости. ПК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанций: юноши 5 км девушки до 5 км	+		февраль
63	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов. ПК	Комплексный, урочная	Практический контроль	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций: юноши 6 км девушки до 5 км	+	Дистанция 5 км.	февраль
64	Знания: Самостоятельная подготовка спортивно-массовых соревнований. Совершенствование выносливости. ПК	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Прохождение дистанций: юноши 7 км девушки до 6 км	+	Выучить материал	февраль
65	Совершенствование техники лыжных ходов.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций: юноши 6 км девушки до 5 км			февраль
66	Определение уровня физической подготовленности. №7	Целевой, урочная	тестирование	Прохождение дистанций: юноши 5 км на время девушки до 5 км		Дистанция 5 км.	февраль
67	Совершенствование техники владения мячом, "кс".	Комплексный, урочная	Практический контроль	Круговая тренировка. Эстафеты с мячами. Упражнения с мячом.			февраль
68	Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, "кс".	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом.		Совершенствование координационных способностей	март
69	Совершенствование техники владения мячом, бросков, координационных способностей, выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом.		Совершенствование кондиционных и координационных способностей	март
70	Знания: Совершенствование основных физических качеств в спортивных играх. Совершенствование тактики	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Упражнения с мячом. Обучающая игра 20 минут.		Выучить материал	март

	игры.						
71	Совершенствование техники владения мячом, защитных действий.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча.		Совершенствование координационных способностей	март
72	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Варианты действий против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Совершенствование кондиционных и координационных способностей	март
73	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование силы, выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Варианты действий против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			март
74	Совершенствование техники ведения мяча, скоростно-силовых качеств	Комплексный, урочная	Практический контроль	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой 13-13 сек.		Совершенствование кондиционных и координационных способностей	март
75	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, кондиционных и "кс"	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты, игровые задания		Совершенствование координационных способностей	март
76	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Круговая тренировка. Эстафеты. Игра.			март
77	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Совершенствование силы, выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите.		Совершенствование координационных способностей	март
78	Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.	Комплексный, урочная	тестирование	Командные действия в нападении и защите.		Совершенствование координационных способностей	апрель

	№8						
79	Знания: Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Развитие выносливости.	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Круговая тренировка. Эстафеты. Игра.		Выучить материал	апрель
80	Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Игра по упрощенным правилам.		Совершенствование координационных способностей	апрель
81	Овладение игрой, комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Игра по правилам		Совершенствование координационных способностей	апрель
82	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Круговая тренировка на выносливость. Эстафеты. Игра.			апрель
83	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Игра по правилам		Совершенствование координационных способностей	апрель
84	Совершенствование техники владения мячом, координационных способностей.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Игра по правилам		Совершенствование координационных способностей	апрель
85	Знания: Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Развитие выносливости.	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Круговая тренировка на выносливость. Игра.		Выучить материал	апрель
86	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, бросков. Совершенствование скоростно-силовых	Комплексный, урочная	Практический контроль	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты, игровые задания		Совершенствование скоростных способностей	апрель

	способностей.						
87	Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники. №9	Комплексный, урочная	тестирование	Командные действия в нападении и защите.		Совершенствование скоростных способностей	апрель
88	Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Длительный бег в медленном темпе.			апрель
89	Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с 20 метров. Разнообразие прыжков, многоскоков.		Совершенствование скоростных способностей	май
90	Совершенствование координационных способностей ("к"), техники длительного бега.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, прыжки на точность приземления через препятствия. Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег.		Дистанция 3 км.	май
91	Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Длительный бег в медленном темпе.			май
92	Совершенствование "к", техники метаний, скоростно-силовых способностей, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег с изменением способа перемещения, направления, прыжки через препятствия на точность приземления. Метание из различных исходных положений в цель, на дальность обеими руками. Равномерный бег.		Метания на дальность	май
93	Определение уровня физической подготовленности учащихся. №10	Целевой, урочная	тестирование	Челночный бег, вставание в сед из положения лежа за 1 мин., наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, подтягивание.			май
94	Бег по пересеченной местности.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег по пересеченной местности.		Комплекс на силу	май
95	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростно-силовых способностей, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Стартовый разгон, повторный бег отрезков 10, 15, 20 м. Прыжки, многоскоки, эстафеты, круговая тренировка "кт".		Дистанция 3x100 м.	май

96	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-23 мин. Спортивные игры.		Дистанция 3 км.	май
97	Знания: Развитие быстроты, выносливости. Развитие выносливости.	Теоретико-практический, урочная	Практический контроль	Бег по пересеченной местности.		Выучить материал	май
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростно-силовых способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	Разновидности прыжков, приседаний. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов. Спортивные игры.		Прыжковые упражнения	май
99	Определение уровня физической подготовленности. №11	Целевой, урочная	тестирование	Тесты федеральные, региональные, школьные.			май
100	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег по пересеченной местности.		Комплекс на силу	май
101	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 96. Спортивные игры.		Дистанция 3 км.	май
102	Комплексное развитие двигательных способностей	Комплексный, урочная	Практический контроль	То же, что на уроке 96. Спортивные игры.			май
103	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Практический контроль	Бег по пересеченной местности.			май
104	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростно-силовых способностей, выносливости	Комплексный, урочная	Практический контроль	Стартовый разгон, повторный бег отрезков 10, 15,20 м. Прыжки, многоскоки, эстафеты, круговая тренировка "кт".		Дистанция 3x100 м.	май
105	Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная		То же, что на уроке 96. Спортивные игры.			май

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей	Корректировка
	фактическое	планируемое				
1 четв			Лёгкая атлетика	15		
1			Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час		
2			Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час		
3			Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час		
4.			Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час		
5.			Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час		
6.			Челночный бег 10×10. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час		
7			Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Пробежка в национальном парке Таганай , изучение близлежащих вершин	

					и достопримечательнос тей парка.	
8			Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно - силовых способностей.	1 час		
9			Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час	Пробежка в районе река Тесьма, изучение географии реки.	
10			Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час	Пробежка в районе Тесьминского водохранилища, история, значение водохранилища.	
11			Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час		
12			Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час		
13			Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час		
14			Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Вспоминаем знаменитых легкоатлетов города.	
15			Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным	1 час		

			нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
			Спортивные игры	12 часов	
16			Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1 час	Михаил Михайлов, Достижение, карьера.
17			Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1 час	
18			Ловля мяча с полутскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	
19			Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1 час	
20			Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	
21			Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	
22			Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	
23			Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	
24			Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	
25			Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	
26			Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	
2	четв		Спортивные игры	12 часов	
27			Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Инструктаж по ТБ	1 час	
28			Беседа: Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол.. Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	
29			Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	
30			Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	
31			Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	
32.			Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	
33			Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	
34.			Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	

35.			Блокирование; двусторонняя игра.	1 час		
36			Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час		
37			Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час		
38			Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час		
39			Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час		
			Гимнастика	16 часов		
40			Беседа: Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час		
41			Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час		
42			Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час		
43			Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	1 час		
44			Строевые упражнения.(д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час		
45			Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час		
46			Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1 час		
47			Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1 час		

48			Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час		
			Лыжная подготовка	25 часов		
49			Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Знаменитые лыжники города, достижения на олимпийских играх.	
50			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час		
51			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час		
3 четв						
52			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час		
53			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час		
54			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час		
55			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км	1 час		

			(ю).Развитие выносливости, координации.			
56			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час		
57			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час		
58			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час		
59			. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час		
60			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
61			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
62			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
63			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
64			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
65			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
66			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
67			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
68			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
69			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Марафон Лыжня за облака, история кто организатор?	
70			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
71			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).	1 час		

			Развитие координации, выносливости, ловкости.			
72			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
73			Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час		
			Гимнастика	16 часов		
74			Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час		
75			Строевые упражнения. Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1 час		
76			Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час		
77			Строевые упражнения. Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) Развитие координационных способностей.	1 час		
78			Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час		
79			Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину,	1 час		

			высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.			
80			Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час		
4 четв			Гимнастика	8 часов		
81			Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики- комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1 час		
82			Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1 час		
83			Строевые упражнения. Элементы 6.04.13художественной гимнастики-комбин11.04.13ация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1 час		
84			Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.	1 час		
85			Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час		

			Развитие выносливости.			
86			Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1 час		
87			Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	1 час		
88			Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей.	1 час		
			Лёгкая атлетика	7 часов		
89			Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		
90			Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Герой горда воевавшие в Великую отечественную войну!	
91			Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		
92			Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		
93			Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		
94			Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		
95			Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		
			Кроссовая подготовка	10 часов		

96			Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час		
97			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Участники боевых действий в Афганистане, выпускники школы.	
98			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час		
99			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час		
100			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час		
101			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час		
102			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час		
103			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений,	1 час		

			гибкости, силы.			
104			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час		
105			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час		

МАОУ СОШ №45

4. Требования к уровню подготовки обучающихся.

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

Знать:

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-корректирующей 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.

Уметь:

составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
регулировать физическую нагрузку;
осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.
По окончании средней школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

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, количество раз	10	-

	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносли- вость	Кроссовый бег 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег 2 км	-	10 мин 00 с

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 2,5 x 2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (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, 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 подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2	8,0-7,7	7,4	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	выносливость	6-мин. бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

5. Реализация НРЭО

10 класс

Содержание	полугодие	
	1	2
№53. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.		+
№54. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.		+
№55. Совершенствование техники спусков и подъемов		+
№56. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.		+
№57. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, выносливости.		+
№58. Совершенствование техники спусков и подъемов		+
№59. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.		+
№60. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, выносливости.		+
№61. Совершенствование выносливости.		+
№62. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.		+
№63. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.		+
№64. Совершенствование выносливости.		+

11 класс

Содержание	полугодие	
	1	2
№ 55. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов		+
№ 56. Знания: Развитие гибкости, координации, силовых качеств. Совершенствование выносливости		+
№ 57. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости		+
№ 58. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, выносливости		+

№ 59. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости		+
№ 60. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.		+
№ 61. Знания: Совершенствование основных физических качеств в спортивных играх. Совершенствование выносливости.		+
№ 62. Совершенствование техники лыжных ходов.		+
№ 63. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.		+
№ 64. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.		+
№ 65. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.		+

Национальные, региональные и этнокультурные особенности реализуются в рамках содержательной линии «Лыжная подготовка».