

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разработке рабочей программы по физической культуре 10-11 классы послужили следующие нормативные акты и учебно-методические документы:

- 1) Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- 2) примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования;
- 3) Образовательная программа муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 4 ст. Атаманской муниципального образования Павловский район (10-11 класс) (утверждена педагогическим советом от 31.08.2015 года, протокол № 1);
- 4) Авторская программа. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2010 год

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы относится с решением следующих образовательных задач:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- Овладение школой движения;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- Приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- Развитие координационных способностей.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 4 для классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отведено 204 часа:

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
10 класс	3	102
11 класс	3	102

Содержание учебного предмета

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-корректирующей 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 корректирующих 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.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам 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 (гидропроцедуры, 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

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра

по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. 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. 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. 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. 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. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. 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

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами

С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота. 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

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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

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 упражнения в висах и упорах.

Лёгкая атлетика

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. 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

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и на 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 сукороченного 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. Длительный бег до

25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. 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 — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег до 20 мин. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 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. 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Элементы единоборств

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка

Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.

Силовые упражнения и единоборства в парах

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.

Техника безопасности. Гигиена борца

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

Проектирование содержания:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов 10кл		Количество часов 11кл	
		Авторская программа	Рабочая программа	Авторская программа	Рабочая программа
1.	Базовая часть	87	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры.	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика.	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка.	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств.	9	9	9	9
2.	Вариативная часть	15	15	15	15
2.1	Спортивные игры.	15	15	15	15
Итого часов:		102	102	102	102

Тематическое планирование 10 класс

Разделы программы	Темы входящие в данный раздел	Основное содержание по темам
Лёгкая атлетика (12часов)	1. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100м.
	2. Стартовый разгон. Бег на результат 100м. Развитие двигательных способностей	Развитие двигательных способностей Бег в равномерном темпе до 5мин –д; 7мин.-ю Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 10мин –д; 15мин-ю Метание мяча на дальность
	3. Бег в равномерном темпе до 5мин –д; 7мин.-ю Эстафетный бег.	Бег в равномерном темпе 20 -25минут (м.); 15-20 мин (д). Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
	4. Бег в равномерном темпе до 10мин –д; 15мин-ю Метание мяча на дальность	Биомеханические основы метаний и прыжков. Прыжок в длину 13-15 ш.р. Бросок набивного мяча 3кг-ю, 2кг-д двумя руками из различных и.п. Эстафета
	5. Бег в равномерном темпе 20 -25минут (м.); 15-20 мин (д). Прыжок в длину с места.	Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).Бег с изменением темпа и ритма шагов. Толкание ядра. Метание гранаты в цель (2x2) с 15 м (ю.) Метание гранаты на дальность (д). Прыжок в длину 13-15 шагов разбега. Эстафетный бег. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега
	6. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цельПрыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.Круговая тренировка.Метание различных снарядов из различных и.п. Эстафета.
	7. Биомеханические основы метаний и прыжков. Прыжок в длину 13-15 ш.р.	Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).Бросок набивного мяча м-3кг, д-2кг, двумя руками из различных и.п.Контроль метания в цель и на дальность различных снарядов из различных и.п.Бег в равномерном темпе до 10мин –д; 15мин-ю Метание мяча на дальность . Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.Бег в равномерном и переменном
	8. Бросок набивного мяча 3кг-ю, 2кг-д двумя руками из различных и.п. Эстафета	темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 мПрыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное
	9. Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).	расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) срасстояния до 20 м.Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с4—5 бросковых шагов сукороченного и полного разбега на дальностьв коридор 10 м и заданное
	10. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Толкание ядра.	расстояние; в горизонтальную цель(2x2 м) с расстояния12—15 м, по

	11. Метание гранаты в цель (2x2) с 15 м (ю.) Метание гранаты на дальность (д). 12. Прыжок в длину 13-15 шагов разбега. Эстафетный бег.	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. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. 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 — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег до 20 мин. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 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. 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
Лёгкая атлетика (9 часов)	94. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	
	95. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	
	96. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
	97. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Круговая тренировка.	
	98. Метание различных снарядов из различных и.п. Эстафета.	
	99. Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).	
	100. Бросок набивного мяча м-3кг, д-2кг, двумя руками из различных и.п.	
	101. Контроль метания в цель и на дальность различных снарядов из различных и.п.	
	102. Бег в равномерном темпе до 10 мин -д; 15 мин-ю. Метание мяча на дальность	
Кроссовая подготовка (10 часов)	13. Кросс до 10 минут. Бег с препятствиями	Кросс до 10 минут. Бег с препятствиями
	14. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60 м	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60 м
	15. Бег в равномерном темпе -7 мин. Варианты челночного бега.	Бег в равномерном темпе -7 мин. Варианты челночного бега. Прыжки через препятствия. Круговая тренировка. Игровые варианты и задания Бег в равномерном темпе 10 мин-д, 15 мин.- ю. Метание в цель обеими руками Бег по пересечённой местности. Метание на дальность обеими руками

	16. Прыжки через препятствия. Круговая тренировка. Игровые варианты и задания	Медленный бег до 10 мин. Эстафета со стартами из различных и.п. Бег с изменением направления, скорости, способа передвижения. Бег- 3000м (ю), 2000 (д). Развитие двигательных способностей
	17. Бег в равномерном темпе 10мин-д, 15 мин.- ю. Метание в цель обеими руками	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Круговая тренировка Ходьба и бег по пересечённой местности до 25 мин (м.); до 20 мин (д.). Биомеханические основы бега. Круговая тренировка. Бег с препятствиями.
	18. Бег по пересечённой местности. Метание на дальность обеими руками	Техника финиширования. Бег на результат 100 м.
	19. Медленный бег до 10 мин. Эстафета со стартами из различных и.п.	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м
	20. Бег с изменением направления, скорости, способа передвижения.	Виды соревнований по легкой атлетике. Кросс на 3000 м (м.); 2000 м (д.). Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег.
	21. Бег- 3000м (ю), 2000 (д). Развитие двигательных способностей	Бег в парах, группой. Экспресс - тесты.
	22. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Круговая тренировка	Бег по пересечённой местности. Метание на дальность обеими руками
Кроссовая подготовка (8часов)	86. Ходьба и бег по пересечённой местности до 25 мин (м.); до 20 мин (д.).	
	87. Биомеханические основы бега. Круговая тренировка. Бег с препятствиями.	
	88. Техника финиширования. Бег на результат 100 м.	
	89. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м	
	90. Виды соревнований по легкой атлетике. Кросс на 3000 м (м.); 2000 м (д.).	
	91. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег.	
	92. Бег в парах, группой. Экспресс - тесты.	

	93. Бег по пересечённой местности. Метание на дальность обеими руками	
Гимнастика с элементами акробатики (18часов)	28. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Повороты кругом в движении.
	29. Общеразвивающие упражнения без предметов. Повороты кругом в движении.	Перестроение по 2,4,8 в движении. Подъем в упор – ю, толчком ног в упор –д. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади-ю, толчком 2-х ног- вис углом –д. Упражнения с набивными мячами до 5 кг; гантелями до 8 кг –ю.; с обручами-д
	30. Перестроение по 2,4,8 в движении. Подъем в упор – ю, толчком ног в упор –д.	Подъем в упор силой-ю; подъём переворотом –д.; Висы и упоры –ю,д Сгибание и разгибание рук в упоре –ю, равновесие на нижней жерди –д. Подъем переворотом-ю, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь –д
	31. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади-ю, толчком 2-х ног- вис углом –д.	Подъем разгибом-ю, равновесие на нижней жерди-д. Соскок махом назад-ю Опорный прыжок через коня в длину –ю; прыжок углом под углом к снаряду – д
	32. Упражнения с набивными мячами до 5 кг; гантелями до 8 кг –ю.; с обручами-д	Длинный кувырок через препятствие h- 90 см (м.); сед углом, стойка на лопатках –д. Стойка на руках с помощью-ю, Сед углом, стойка на коленях наклон назад-д. Кувырок назад через стойку на руках-ю, Комбинации из освоенных элементов-д
	33. Подъем в упор силой-ю; подъём переворотом –д.; Висы и упоры –ю,д	Оказание первой помощи при травмах. Комбинации из освоенных элементов. Значение гимнастических упражнений для развития. Метание набивного мяча.
	34. Сгибание и разгибание рук в упоре – ю, равновесие на нижней жерди –д.	Упражнения с гимнастической скамейкой.Преодоление полосы препятствий. Акробатические (соединения) упражнения.Круговая тренировка. Общеразвивающие
	35. Подъем переворотом-ю, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь –д	упражнения с повышенной амплитудой.Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.
	36. Подъем разгибом-ю, равновесие на нижней жерди-д. Соскок махом назад-ю	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота.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
	37. Опорный прыжок через коня в длину –ю; прыжок углом под углом к снаряду – д	
38. Длинный кувырок через препятствие h- 90 см (м.); сед углом, стойка на лопатках –д.		
39. Стойка на руках с помощью-ю, Сед углом, стойка на коленях наклон назад-д.		

	<p>40. Кувырок назад через стойку на руках-ю, Комбинации из освоенных элементов-д</p> <p>41. Оказание первой помощи при травмах. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>42. Значение гимнастических упражнений для развития. Метание набивного мяча.</p> <p>43. Упражнения с гимнастической скамейкой. Преодоление полосы препятствий.</p> <p>44. Акробатические (соединения) упражнения. Круговая тренировка</p> <p>45. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.</p>	<p>освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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</p> <p>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 упражнения в висах и упорах.</p>
<p>Элементы единоборств (9часов)</p>	<p>46. Приёмы самостраховки. Игра «Выталкивание из круга».</p> <p>47. Гигиена борца-ю, гимнаста-д. Оказание помощи при травмах-ю, д.</p> <p>48. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка- ю. Упражнения со скакалкой –д</p> <p>49. Развивающие упражнения перед схваткой, занятиями художественной гимнастикой-д,</p> <p>50. Силовые упражнения. Единоборства в парах-ю; упражнения с обручем – д</p> <p>51. Игра: « Выталкивание из круга»-ю, Упражнения в парах на сопротивление – д</p> <p>52. Игра «Борьба всадников»-ю, «Бой петухов»-д. Игровые варианты</p>	<p>Приёмы самостраховки. Игра «Выталкивание из круга».</p> <p>Гигиена борца-ю, гимнаста-д. Оказание помощи при травмах-ю, д. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка- ю. Упражнения со скакалкой –д Развивающие упражнения перед схваткой, занятиями художественной гимнастикой-д, Силовые упражнения. Единоборства в парах-ю; упражнения с обручем – д Игра: « Выталкивание из круга»-ю, Упражнения в парах на сопротивление – д Игра «Борьба всадников»-ю, «Бой петухов»-д. Игровые варианты Игра «Борьба – двое против одного»-ю. Упражнения со скакалкой –д. Силовые упражнения в парах. Учебная схватка-ю, комбинация упражнений-д. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца</p>

53. Игра «Борьба – двое против одного»-ю. Упражнения со скакалкой – д.		Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Приемы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя.
54. Силовые упражнения в парах. Учебная схватка-ю, комбинация упражнений-д		Учебная схватка Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Спортивные игры (31час)

Спортивные игры футбол (5часов)	23. Техника безопасности при занятиях. Остановка мяча ногой, грудью.	Техника безопасности при занятиях. Остановка мяча ногой, грудью. Удар по мячу ногой, головой без сопротивления, с сопротивлением.
	24. Удар по мячу ногой, головой без сопротивления, с сопротивлением.	Ведение мяча с активным сопротивлением, без сопротивления. Игровые варианты Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор).
	25. Ведение мяча с активным сопротивлением, без сопротивления. Игровые варианты	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.
	26. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор).	Ведение мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра. Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.
	27. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	Перехват мяча, игра вратаря. Семиметровый штрафной бросок.игра. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. Игровые варианты и задания
Баскетбол (12часов)	55. Т.Б. на уроках Комбинации из освоенных элементов техники передвижений с мячом	Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
	56. Ловля и передача мяча в движении различными способами с сопротивлением	Передачи мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Основы судейства

	57. Передачи мяча в парах, тройках, квадрате, круге. Игровые варианты и задания.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Варианты блокирования
	58. Ведение мяча ввысокой и низкой стойках с изменением направления и скорости	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите. Передача мяча у сетки сверху, стоя спиной к цели. Групповое блокирование
	59. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника.	Варианты подач мяча. Игра в нападении в зоне 3. Игровые варианты и задания
	60. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.
	61. Индивидуальные, тактические действия в защите Учебная игра.	Варианты подач мяча. Нападающий удар. Игра по правилам волейбола.
	62. Взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмерка). Взаимодействие через заслон	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
	63. Групповые, тактические действия в защите Учебная игра.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
	64. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
	65. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
	66. Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам
Гандбол (8часов)	67. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	ручного мяча. Игра по правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
	68. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор,
	69. Ведение мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.	

	70. Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.	перехват).Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.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. 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. 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. 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. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. 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.
	71. Перехват мяча, игра вратаря. Семиметровый штрафной бросок.Игра.	
	72. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	
	73. Тактика свободного нападения. Игровые варианты и задания	
	74. Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.	
Волейбол (11 часов)	75. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
	76. Передачи мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	
	77. Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	
	78. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Основы судейства	
	79. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
	80. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Варианты блокирования	
	81. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите.	
	82. Передача мяча у сетки сверху, стоя спиной к цели. Групповое блокирование	

83. Варианты подачи мяча. Игра в нападении в зоне 3. Игровые варианты и задания	
84. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	
85. Варианты подачи мяча. Нападающий удар. Игра по правилам волейбола	

11 класс

Разделы программы	Темы входящие в данный раздел	Основное содержание по темам
Лёгкая атлетика (12часов)	1. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100м. Развитие двигательных способностей
	2. Стартовый разгон. Бег на результат 100м. Развитие двигательных способностей	Бег в равномерном темпе до 5мин –д; 7мин.-ю Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 10мин –д; 15мин-ю Метание мяча на дальность Бег в равномерном темпе 20 -25минут (м.); 15-20 мин (д). Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
	3. Бег в равномерном темпе до 5мин –д; 7мин.-ю Эстафетный бег.	Биомеханические основы метаний и прыжков. Прыжок в длину 13-15 ш.р. Бросок набивного мяча 3кг-ю, 2кг-д двумя руками из различных и.п. Эстафета Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).Бег с изменением темпа и ритма шагов. Толкание ядра. Метание гранаты в цель (2x2) с 15 м (ю.) Метание гранаты на дальность (д). Прыжок в длину 13-15 шагов разбега. Эстафетный бег. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега
	4. Бег в равномерном темпе до 10мин – д; 15мин-ю Метание мяча на дальность	Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цельПрыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.Круговая тренировка.Метание различных снарядов из различных и.п. Эстафета.
	5. Бег в равномерном темпе 20 -25минут (м.); 15-20 мин (д). Прыжок в длину с места.	Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).Бросок набивного мяча м-3кг, д-2кг, двумя руками из различных и.п.Контроль метания в цель и на дальность различных снарядов из различных и.п.Бег в равномерном темпе до 10мин – д; 15мин-ю Метание мяча на дальность . Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый
	6. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
	7. Биомеханические основы метаний и прыжков. Прыжок в длину 13-15 ш.р.	

	8. Бросок набивного мяча 3кг-ю, 2кг-д двумя руками из различных и.п. Эстафета	разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.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 мПрыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданноерасстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) срасстояния до 20 м.Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с4—5 бросковых шагов сукороченного и полного разбега на дальностьв коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель(2x2 м) с расстояния12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) срасстояния 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 заданноерасстояниеДлительный бег до25 мин, кросс, бег спрепятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность,с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданноерасстояние в коридор10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12—14 м.Метание гранаты300—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 — четырехшагов вперед-вверх на дальность и заданноерасстояние. Длительный бег до 20 мин. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировкаЭстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов 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 рукамиБиомеханические 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 сорев-
	9. Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).	
	10. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Толкание ядра.	
	11. Метание гранаты в цель (2x2) с 15 м (ю.) Метание гранаты на дальность (д.).	
	12. Прыжок в длину 13-15 шагов разбега. Эстафетный бег.	
Лёгкая атлетика (9часов)	94. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	
	95. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	
	96. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
	97. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Круговая тренировка.	
	98. Метание различных снарядов из различных и.п. Эстафета.	
	99. Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).	
	100. Бросок набивного мяча м-3кг, д-2кг, двумя руками из различных и.п.	
	101. Контроль метания в цель и на дальность различных снарядов из различных и.п.	

	102. Бег в равномерном темпе до 10мин –д; 15мин-ю Метание мяча на дальность	нованийВыполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
Кроссовая подготовка (10часов)	13. Кросс до 10 минут. Бег с препятствиями	Кросс до 10 минут. Бег с препятствиями
	14. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м
	15. Бег в равномерном темпе -7 мин. Варианты челночного бега.	Бег в равномерном темпе -7 мин. Варианты челночного бега.
	16. Прыжки через препятствия. Круговая тренировка. Игровые варианты и задания	Прыжки через препятствия. Круговая тренировка. Игровые варианты и задания
	17. Бег в равномерном темпе 10мин-д, 15 мин.- ю. Метание в цель обеими руками	Бег в равномерном темпе 10мин-д, 15 мин.- ю. Метание в цель обеими руками
	18. Бег по пересечённой местности. Метание на дальность обеими руками	Бег по пересечённой местности. Метание на дальность обеими руками
	19. Медленный бег до 10 мин. Эстафета со стартами из различных и.п.	Медленный бег до 10 мин. Эстафета со стартами из различных и.п.
	20. Бег с изменением направления, скорости, способа передвижения.	Бег с изменением направления, скорости, способа передвижения.
	21. Бег- 3000м (ю), 2000 (д). Развитие двигательных способностей	Бег- 3000м (ю), 2000 (д). Развитие двигательных способностей
	22. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Круговая тренировка	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Круговая тренировка
Кроссовая подготовка (8часов)	86. Ходьба и бег по пересечённой местности до 25 мин (м.); до 20 мин (д.).	Ходьба и бег по пересечённой местности до 25 мин (м.); до 20 мин (д.).
	87. Биомеханические основы бега. Круговая тренировка. Бег с препятствиями.	Биомеханические основы бега. Круговая тренировка. Бег с препятствиями.

	88. Техника финиширования. Бег на результат 100 м.	
	89. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м	
	90. Виды соревнований по легкой атлетике. Кросс на 3000 м (м.); 2000 м (д.).	
	91. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег.	
	92. Бег в парах, группой. Экспресс - тесты.	
	93. Бег по пересечённой местности. Метание на дальность обеими руками	
Гимнастика с элементами акробатики (18часов)	28. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Повороты кругом в движении.
	29. Общеразвивающие упражнения без предметов. Повороты кругом в движении.	Перестроение по 2,4,8 в движении. Подъем в упор – ю, толчком ног в упор –д. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади-ю, толчком 2-х ног- вис углом –д. Упражнения с набивными мячами до 5 кг; гантелями до 8 кг –ю.; с обручами-д
	30. Перестроение по 2,4,8 в движении. Подъем в упор – ю, толчком ног в упор –д.	Подъем в упор силой-ю; подъём переворотом –д.; Висы и упоры –ю,д Сгибание и разгибание рук в упоре –ю, равновесие на нижней жерди –д. Подъем переворотом-ю, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь –д
	31. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади-ю, толчком 2-х ног- вис углом –д.	Подъем разгибом-ю, равновесие на нижней жерди-д. Соскок махом назад-ю Опорный прыжок через коня в длину –ю; прыжок углом под углом к снаряду – д
	32. Упражнения с набивными мячами до 5 кг; гантелями до 8 кг –ю.; с обручами-д	Длинный кувырок через препятствие h- 90 см (м.); сед углом, стойка на лопатках –д. Стойка на руках с помощью-ю, Сед углом, стойка на коленях наклон назад-д. Кувырок назад через стойку на руках-ю, Комбинации из освоенных элементов-д
	33. Подъем в упор силой-ю; подъём переворотом –д.; Висы и упоры –ю,д	Оказание первой помощи при травмах. Комбинации из освоенных элементов. Значение гимнастических упражнений для развития. Метание набивного мяча.
	34. Сгибание и разгибание рук в упоре – ю, равновесие на нижней жерди –д.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Преодоление полосы препятствий. Акробатические (соединения) упражнения. Круговая тренировка. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Пройденный в предыдущих классах материал.
	35. Подъем переворотом-ю, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь –д	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по

	36. Подъем разгибом-ю, равновесие на нижней жерди-д. Соскок махом назад-ю	четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота. 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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
	37. Опорный прыжок через коня в длину –ю; прыжок углом под углом к снаряду – д	
	38. Длинный кувырок через препятствие h- 90 см (м.); сед углом, стойка на лопатках –д.	
	39. Стойка на руках с помощью-ю, Сед углом, стойка на коленях наклон назад-д.	
	40. Кувырок назад через стойку на руках-ю, Комбинации из освоенных элементов-д	
	41. Оказание первой помощи при травмах. Комбинации из освоенных элементов.	
	42. Значение гимнастических упражнений для развития. Метание набивного мяча.	
	43. Упражнения с гимнастической скамейкой. Преодоление полосы препятствий.	
	44. Акробатические (соединения) упражнения. Круговая тренировка	
	45. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	
Элементы единоборств (9часов)	46. Приёмы самостраховки. Игра «Выталкивание из круга».	Приёмы самостраховки. Игра «Выталкивание из круга».
	47. Гигиена борца-ю, гимнаста-д. Оказание помощи при травмах-ю, д.	Гигиена борца-ю, гимнаста-д. Оказание помощи при травмах-ю, д. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка- ю. Упражнения со скакалкой –д

48. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка- ю. Упражнения со скакалкой –д		Развивающие упражнения перед схваткой, занятиями художественной гимнастикой-д, Силовые упражнения. Единоборства в парах-ю; упражнения с обручем – д
49. Развивающие упражнения перед схваткой, занятиями художественной гимнастикой-д,		Игра: « Выталкивание из круга»-ю, Упражнения в парах на сопротивление – д
50. Силовые упражнения. Единоборства в парах-ю; упражнения с обручем – д		Игра «Борьба всадников»-ю, «Бой петухов»-д. Игровые варианты
51. Игра: « Выталкивание из круга»-ю, Упражнения в парах на сопротивление – д		Игра «Борьба – двое против одного»-ю. Упражнения со скакалкой –д. Силовые упражнения в парах. Учебная схватка-ю, комбинация упражнений-д. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
52. Игра «Борьба всадников»-ю, «Бой петухов»-д. Игровые варианты		Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
53. Игра «Борьба – двое против одного»-ю. Упражнения со скакалкой – д.		Силовые упражнения и единоборства в парах
54. Силовые упражнения в парах. Учебная схватка-ю, комбинация упражнений-д		Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
		Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.
		Учебная схватка
		Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
		Силовые упражнения и единоборства в парах
		Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
		Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Спортивные игры (31час)

Спортивные игры футбол (5часов)	23. Техника безопасности при занятиях. Остановка мяча ногой, грудью.	Техника безопасности при занятиях. Остановка мяча ногой, грудью. Удар по мячу ногой, головой без сопротивления, с сопротивлением.
	24. Удар по мячу ногой, головой без сопротивления, с сопротивлением.	Ведение мяча с активным сопротивлением, без сопротивления. Игровые варианты Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор).

	25. Ведение мяча с активным сопротивлением, без сопротивления. Игровые варианты	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.
	26. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор).	Ведение мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра. Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.
	27. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	Перехват мяча, игра вратаря. Семиметровый штрафной бросок.игра. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.
Баскетбол (12часов)	55. Т.Б. на уроках Комбинации из освоенных элементов техники передвижений с мячом	Тактика свободного нападения. Игровые варианты и задания Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
	56. Ловля и передача мяча в движении различными способами с сопротивлением	Передачи мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Основы судейства
	57. Передачи мяча в парах, тройках, квадрате, круге. Игровые варианты и задания.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Варианты блокирования
	58. Ведение мяча ввысокой и низкой стойках с изменением направления и скорости	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите. Передача мяча у сетки сверху, стоя спиной к цели. Групповое блокирование
	59. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника.	Варианты подач мяча. Игра в нападении в зоне 3. Игровые варианты и задания
	60. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Варианты подач мяча. Нападающий удар. Игра по правилам волейбола.
	61. Индивидуальные, тактические действия в защите Учебная игра.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
	62. Взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмерка). Взаимодействие через заслон	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
	63. Групповые, тактические действия в защите Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
	64. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
65. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам	

	66. Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	<p>ручного мяча. Игра по правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. 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. 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. 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. 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. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию</p>
Гандбол (8 часов)	67. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	
	68. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	
	69. Ведение мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.	
	70. Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.	
	71. Перехват мяча, игра вратаря. Семиметровый штрафной бросок. игра.	
	72. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	
	73. Тактика свободного нападения. Игровые варианты и задания	
74. Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.		
Волейбол (11 часов)	75. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
	76. Передачи мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	
	77. Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	
	78. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Основы судейства	

	<p>79. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.</p> <p>80. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Варианты блокирования</p> <p>81. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите.</p> <p>82. Передача мяча у сетки сверху, стоя спиной к цели. Групповое блокирование</p> <p>83. Варианты подач мяча. Игра в нападении в зоне 3. Игровые варианты и задания</p> <p>84. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.</p> <p>85. Варианты подач мяча. Нападающий удар. Игра по правилам волейбола</p>	<p>технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.</p>
--	--	---

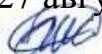
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Печатные пособия		
1.	Авторская программа. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2010.	Д
2	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). М.: Просвещение, 2011 год	К
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1.	Стенка гимнастическая	Д
2.	Бревно гимнастическое напольное	Д
3.	Бревно гимнастическое высокое	Д
4.	Козёл гимнастический	Д
5.	Конь гимнастический	Д
6.	Перекладина гимнастическая	Д
7.	Брусья гимнастические параллельные	Д
8.	Канат для лазания с механизмом крепления	Д
9.	Мост гимнастический подкидной	Д
10.	Скамейка гимнастическая жёсткая	Д
11.	Комплект навесного оборудования	Д
12.	Акробатическая дорожка	Д
13.	Комплект-тренажёр	Д
14.	Маты гимнастические	Д
15.	Мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг)	П
16.	Скакалка гимнастическая	П
17.	Палка гимнастическая	П
18.	Обруч гимнастический	П
19.	Планка для прыжков в высоту	Д
20.	Стойки для прыжков в высоту	Д
21.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
22.	Мячи баскетбольные	П
23.	Стойки волейбольные универсальные	Д
24.	Сетка волейбольная	Д
25.	Мячи волейбольные	П
26.	Ворота для мини-футбола	Д
27.	Сетка для ворот	Д
28.	Мячи футбольные	Д
29.	Палатки туристические	Д

30.	Рюкзаки туристические	П
31.	Костровое оборудование	Д
32.	Коврики полипропиленовые	П
33.	Мешки спальники	П
34.	Спас-комплект	П
35.	Варочное оборудование	Д
36.	Тент защитный	Д
37.	Устройство для спуска «восьмёрка»	Д
38.	Карабин полуавтоматический	Д

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания объединения
учителей физической культуры,
ОБЖ от 27 августа 2015 года, № 1



С.В. Бяков

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
 Л.Н. Зоткина
«28» августа 2015 года