

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к тематическому планированию по физической культуре**  
**для учащихся 10–11 классов**

Рабочая программа составлена на основе программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2012).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

□ пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

□ пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

– Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

**Перечень нормативно-правовых актов**  
**и методических рекомендаций**

1. Федеральные государственные образовательные стандарты

1.1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

1.2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

1.3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ министерства образования РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

1.4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (применяется к правоотношениям, возникшим с 1 сентября 2016 года);

1.5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального Государственного Стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Применяется к правоотношениям, возникшим с 1 сентября 2016 года.

1.6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 7 августа 2015 г. N 08-1228 «О направлении рекомендаций» (методические рекомендации по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования)

1.7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт среднего общего образования»

1.8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

1.9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- 1.10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 02.03.2015 г. № ВК-457/09 «О направлении рекомендаций»;
- 1.11. Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 N ИР-352/09 "О направлении Программы" (вместе с «Программой развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»);
- 1.12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».2. *Деятельность отдельных подразделений, служб (объекты медицинского назначения и спорта)*
- 2.1. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 05.11.2013 г. №822н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях»;
- 2.2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2013 г. № ВК-843 07 «О направлении рекомендаций» (тр. Жизненная ситуация);
- 2.3. Письмо Минобрнауки и науки РФ от 18 января 2016 г. N 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида» ;
- 2.4. Письмо министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2015 г. N ВК-2969/07 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации о порядке признания несовершеннолетних и семей находящимися в социально опасном положении и организации с ними индивидуальной профилактической работы);
- 2.5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2015 г. N 07-4317 «О направлении методических рекомендаций» (по созданию и развитию служб школьной медиации в образовательных организациях)
3. *Соблюдение требований электробезопасности*
- 3.1. Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.1998 г. № 2535 «Об организации обучения и проверки знаний правил по электробезопасности работников образовательных учреждений системы Минобрнауки России»;
4. *Соблюдение требований пожарной безопасности*
- 4.1. Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ (ред. от 12.08.2014 г.) «О пожарной безопасности»;
- 4.2. Федеральный закон от 22.07.2008 г. № 123-ФЗ (ред. от 23.06.2014 г.) «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»;
- 4.3. Постановление Правительства РФ от 25.04.2012 г. № 390 «О противопожарном режиме».
5. *Санитарно-эпидемиологические нормы и правила*
- 5.1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.06.2003 № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.2.2/2.4.1340-03»;
- 5.2. Постановление Главного государственного врача РФ от 30.09.2009 г. № 58 «Об утверждении СанПин 2.4.6.2553-09» Санитарно-эпидемиологические требования к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста»;
- 5.3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 г. № 45 «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- 5.4. Постановление Главного государственного врача РФ от 18.05.2010 № 58 «Об утверждении СанПин 2.1.3.2630-10 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность»;
- 5.5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;
- 5.6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. *Материально-техническое оснащение*
- 6.1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;

6.2. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 N МД-520/19 "Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений" (вместе с "Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений")

6.3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.03.2016г. № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания (ВСТУПИЛ В СИЛУ 24.04.2016 г.);

6.4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253 (в ред. Приказов от 08.06.2015 № 576, 28.12.2015 № 1529, 26.01.2016 № 38) «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования);

#### *7. Охрана труда и техника безопасности*

7.1. Постановление Минтруда РФ, Минобрнауки РФ от 13.01.2003 г. № 1/29 «Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций»;

7.2. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 N ВК-710/09 "О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися"

7.3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.07.2014 г. № 08-988 «О направлении методических рекомендаций» (по перевозке детей);

7.4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.02.2014 г. № МК-169/12 «О типовой должностной инструкции заместителя руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность, по безопасности»;

7.5. Письмо Рособрнадзора от 22.05.2012 N 05-1796 «О необходимости проведения работы по обеспечению содержания и безопасности эксплуатации спортивных сооружений, расположенных на территории образовательных учреждений»;

7.6. Письмо Министерства образования РФ от 26 февраля 2016 г. N 12-ПГ-МОН-3527 «О рассмотрении обращения» (О порядке рассмотрения несчастных случаев с обучающимися);

7.7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 27 ноября 2015 г. N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»);

7.8. Приказ Минтруда России от 24.06.2014 г. № 412 н «Об утверждении Типового положения о комитете (комиссии) по охране труда».

#### *8. Реализация образовательных программ*

8.1. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 28.05.2014) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

8.2. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8.3. Письмо Минобрнауки России от 15.11.2013 г. № NT-1139/08 «Об организации получения образования в семейной форме»;

- 8.4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. N АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- 8.5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 июня 2015 г. N НТ-670/08 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации по организации самоподготовки учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования);
- 8.6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- 8.7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1578 « О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования» (зарегистрировано в министерстве юстиции РФ № 42020 09. 02.2016г.);

#### *9. Инклюзивное образование*

- 9.1. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.08.2008 № 379н (ред. от 03.06.2013 г.) «Об утверждении формы индивидуальной программы реабилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, порядка их разработки и реабилитации»;
- 9.2. Письмо Минобрнауки России от 10.12.2012 N 07-832 «О направлении Методических рекомендаций по организации обучения на дому детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- 9.3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 20.08.2014 г. № ВК-1748/07 «О государственной аккредитации образовательной деятельности по образовательным программам, адаптированным для обучения лиц с умственной отсталостью»;
- 9.4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
10. Протокол НМС Минобрнауки России № НТ-19/08 пр от 03 марта 2016г. «О перечне организаций, выпускающих учебные пособия, которые допускаются к исполнению при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

#### *11. Информационная открытость образовательной организации и информационная безопасность*

- 11.1. Постановление Правительства РФ от 10.07.2013 г. № 582 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации»;
- 11.2. Приказ Рособнадзора от 29.05.2014 г. № 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления на нем информации»;
- 11.3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2014 г. № ДЛ-115/03 «О направлении методических материалов для обеспечения информационной безопасности детей при использовании ресурсов сети «Интернет»;

#### *12. Особенности преподавания отдельных предметов (физическая культура)*

- 12.1. Письмо Минобрнауки РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой";
- 12.2. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"
- 12.3. Приказ Минобрнауки РФ от 28.05.2014 г. № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных образовательных программ»;
- 12.4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.09.2014 г. № 08-1253 «О примерной рабочей программе учебного предмета «Музыка»;

- 12.5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- 12.6. Письмо Министерства здравоохранения РФ 14-4/10/2-713, министерства образования и науки РФ ВК-217/09, министерства спорта РФ НП-03-15/763 от 09.02.2016 г. «О допуске к тестированию» (ГТО)
- 14.7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)
- 14.8. «О физической культуре и спорте в РФ» / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329.
- 14.9. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.
15. О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.
16. О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5-9 классов общеобразовательных учреждений РФ / Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.09.2011 г. № 19-247.
17. Об организации олимпийских уроков и олимпийских лекций / Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.03.2011 г. № 19-48
18. О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011 г. № 19-336
19. Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19.
20. Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020г.»
21. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
22. Письмо Министерства спорта РФ от 30 июля 2013г. № ЮН 04-10/4409  
«О переходе детско – юношеских спортивных школ на реализацию дополнительного образования программ в области физической культуры и спорта.
23. Письмо Министерства образования и науки РФ № мд – 1077/19, министерства спорта РФ № нп-02-07/4568 от 10 августа «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов.

#### **Разделы(содержание) физической культуры.**

-Легкая атлетика	29 ч.
-Баскетбол	34ч
-Гимнастика	12ч
-Волейбол	27ч

*Главной целью школьного образования* является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

#### **Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть – 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять

результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной компетентности учащихся*: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной компетенцией*: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10–11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.



Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

**Требования к уровню подготовки  
учащихся 10–11 классов**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен  
знать/понимать:***

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	42 (63)	42 (63)	42 (63)	42 (63)
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
2	<b><i>Вариативная часть</i></b>	26 (39)	26 (39)	26 (39)	26 (39)
2.1	Баскетбол	18 (21)	18 (21)	18 (21)	18 (21)
2.2	Кроссовая подготовка	8 (18)	8 (18)	8 (18)	8 (18)
	<b>Итого</b>	68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)

профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники

**Уметь**

Базовый	Авторская	10–11	3	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005
Углубленный	Авторская	10–11	3	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

## **Содержание программного материала**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Легкая атлетика**

**10–11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Тематическое планирование 10-11класс.**

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во	Элементы содержания	Вид контроля	Домашняя работа		Дата проведения	
						Базовый	Повышенный	План.	Факт
1	2	3	4	6	8	9	10	11	12
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт .(До 10-15 м), бег с ускорением(30-40м).Встречная эстафета. СБУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по Т.Б	Фронтально индивидуальный	Комплекс ОРУ №1		11кл 02.09	10кл 01.09

2	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт .от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30-до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ №2	11кл 05.09  10кл 02.09	
3	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 5.09  10кл 06.09	
4	Легкая атлетика	Прыжки в длину	1	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра « Разведчики и часовые.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ с мячом	11кл 9.09  10кл 08.09	
5	Легкая атлетика	Прыжок в высоту	1	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», Развитие скоростно-силовых качеств	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ №1		11кл 12.09  10кл 09.09	
6	Легкая атлетика	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Метание гранаты с места на дальность отскока от стены в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Текущий		Комплекс ОРУ с обручем.	11кл 12.09  10кл 13.09	
7	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка.	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Текущий	Комплекс ОРУ №1		11кл  16.09  10кл 15.09	

8	Легкая атлетика	Метание малого мяча. Прыжки и многококи	1	Прыжки в длину с полного разбега . метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П. Толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.	Фронтально-индивидуальный		По завершению и закреплению	11кл 19.09 10кл 16.09	
9	Легкая атлетика	Эстафеты	1	Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с мах. скоростью	Фронтально-индивидуальная	Комплекс ОРУ		11кл 19.09 10кл 20.09	
10	Легкая атлетика	Бег на средней дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра « Салки маршем»	Индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 23.09 10кл 22.09	
11	Легкая атлетика	Теоретический урок.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Фронтально-индивидуальный		По завершению и закреплению	11кл 26.09 10кл 23.09	
12	Легкая атлетика	Кросс до 15 мин.	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению		11кл 26.09 10кл 27.09	
13	Легкая атлетика	Игра «Русская лапта»	1	Игра «Русская лапта»	индивидуальный		Комплекс ОРУ №1	11кл 30.09 10кл 29.09	

14	Легкая атлетика	Прыжки с места на результат.	1	Прыжки с места на результат.	индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 1.10 10кл 30.09	
15	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Бег по пересеченной местности (3 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	Фронтально индивидуальный		По завершению и закреплению	11кл 1.10 10кл 04.10	
16	Баскетбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ.	1	История баскетбола. Основные правила игры. Основные приемы. Правила Т.Б.	Текущий	Комплекс ОРУ №1		11кл 7.10 10кл 06.10	
17	Баскетбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Индивидуальный		Комплекс ОРУ с гимнастическими гантелями	11кл 10.10 10кл 07.10	
18	Баскетбол	Освоение ловли и передачи мяча.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Индивидуальный		По завершению и закреплению	11кл 10.10 10кл 11.10	

19	Баскетбол	Освоение техники ведения мяча.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, Ведение без сопротивления защитника. ( В парах, тройках, квадрате, круге).	Индивидуальный		Комплекс ОРУ со скакалкой	11кл 14.10 10кл 13.10	
20	Баскетбол	Овладение техникой броска в мяча	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины- 3.60м.	Индивидуальный	По завершению и закреплению		11кл 17.10 10кл 14.10	
21	Баскетбол	Освоение индивидуальной техники защиты.	1	Вырывание выбивание мяча.Передача одной рукой от плеча .	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 17.10 10кл 18.10	
22	Баскетбол	Закрепление техники владения мячом	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Индивидуальный	По завершению и закреплению		11кл 21.10 10кл 20.10	
23	Баскетбол	Закрепление техники перемещений,	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 24.10 10кл 21.10	



24	Баскетбол	Освоение тактик и игры	1	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>	Индивидуальный	По завершению и закреплению		<p>11кл 24.10</p> <p>10кл 25.10</p>	
25	Баскетбол	Овладение игрой и комплексное развитие	1	<p>Игра мини-баскетбола. Игры и игровые задания.</p> <p>Стритбол .</p>	Индивидуальный	Комплекс ОРУ №2		<p>11кл 24.10</p> <p>10кл 27.10</p>	
26	Баскетбол	Ведение мяча	1	<p>Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворот спиной к защитнику.</p>	Индивидуальный	По завершению и закреплению		<p>11кл 28.10</p> <p>10кл 28.10</p>	
27	Баскетбол	Броски большого мяча по кольцу.	1	<p>Бросок после бега и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.</p>	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	<p>11кл 7.11</p> <p>10кл 08.11</p>	
28	Баскетбол	Стойки и передвижения	1	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.</p> <p>Остановка прыжком.</p>	Фронтально-индивидуальный		По завершению и закреплению навыков в п	<p>11кл 7.11</p> <p>10кл 10.11</p>	
29	Баскетбол	Ловля и передачи мяча.	1	<p>Ловля и передача мяча двумя руками.</p> <p>Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие</p>	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		<p>11кл 11.11</p> <p>10кл 11.11</p>	

				координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол					
30	Баскетбол	Передача мяча в движении.	1	Передача от груди ведение на месте. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Фронтально-индивидуальный		По завершению и закреплению навыка в по теме урока	11кл 14.11 10кл 15.11	
31	Баскетбол	Ведение и остановки. Игра мини-баскетбол.	1	Ловля и передача от груди в движении. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 14.11 10кл 17.11	
32	Баскетбол	Броски двумя руками . Остановки.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	Фронтально-индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 18.11 10кл 18.11	
33	Баскетбол	Ведение мяча.	1	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-	Фронтально-индивидуальный		По завершению и закреплению навыка в по теме урока	11кл 21.11 10кл 22.11	

				баскетбол.					
34	Баскетбол	Ловля и передача мяча.	1	<p>Зонная защита .Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств. Решение задач игровой соревновательной деятельности.</p>	Текущий		Комплекс ОРУ	<p>11кл</p> <p>28.11</p> <p>10кл</p> <p>25.11</p>	
35	Баскетбол	Ведение, остановки.	1	<p>Персональная защита. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	Текущий	По завершению и закреплению навыков		<p>11кл</p> <p>28.11</p> <p>10кл</p> <p>25.11</p>	
36	Баскетбол	Броски двумя руками от головы с места.	1	<p>Ловля и передача мяча в круге. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	Текущий	По завершению и закреплению навыков		<p>11кл</p> <p>28.11</p> <p>10кл</p> <p>29.11</p>	

37	Баскетбол	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Броски мяча в кольцо одной рукой от леща .. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Текущий		Комплекс ОРУ Со скалкой	11кл 2.12  10кл 01.12	
38	Баскетбол	Ловля и передача. Броски в кольцо.	1	Ловля и передача. Броски в кольцо. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс ОРУ С гимнастической резиной	11кл 5.12  10кл 02.12		
39	Баскетбол	Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	1	Игра учебная баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Текущий	По завершению и закреплению навыков	11кл 5.12  10кл 06.12		
40	Баскетбол	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок двумя руками снизу в	1	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Индивидуальный	Комплекс ОРУ	11кл 9.12  10кл 08.12		

		движений		координационных качеств					
41	Баскетбол	Ловля и передача мяча в парах	1	Ловля и передача мяча в парах. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств	Индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		11кл 12.12  10кл 09.12	
42	Баскетбол	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Штрафные броски . Броски в кольцо. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 12.12  10кл 13.12	
43	Баскетбол	Эстафеты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении	1	Дистанционные броски. Эстафеты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		11кл 16.12  10кл 15.12	
44	Баскетбол	Ведение мяча с изменением	1	Трех очковые броски .Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением	Индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 19.12  10кл 16.12	

45	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Фронтально-индивидуальный		Комплекс ОРУ с обручем.	11кл 19.12 10кл 20.12	
46	Баскетбол	Игра в мини-баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении.	1	Учебная игра в баскетбол.- баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		11кл 23.12 10кл 22.12	
47	Баскетбол	Ведение мяча на месте левой и правой	1	Ведение мяча на месте левой и правой. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Фронтально-индивидуальный		Комплекс ОРУ с мячом.	11кл 13.01 10кл 23.12	
48	Баскетбол	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Ведение мяча в движении. Учебная игра баскетбол. Развитие координационных качеств быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		11кл 16.01 10кл 10.01	
49	Баскетбол	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Бросок двумя руками от головы с места.. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 16.01 10кл 12.01	

		высоты отскока.							
50	Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. ТБ.	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ  С гантелями.	11кл 20.01  10кл 13.01	
51	Волейбол	Овладение техникой передвижений, остановок,	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 23.01  10кл 17.01	
52	Волейбол	Освоение техники и приема	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку	Индивидуальный		Комплекс ОРУ Со скакалкой.	11кл 23.01 10кл 19.01	
53	Волейбол	Овладение игрой и комплексное развитие	1	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		11кл  27.01 10кл 20.01	

54	Воллейбол	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве)	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения, метания в цель различными мячами	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 30.01 10кл 24.01	
55	Воллейбол	Развитие выносливости	1	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ С мячом.		11кл 30.01 10кл 26.01	
56	Воллейбол	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных И.П. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10с.	Индивидуальный		По завершению и закреплению навыков по теме урока	11кл 3.02 10кл 27.01	
57	Воллейбол	Освоение техники и нижней прямой подачи	1	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 6.02 10кл 31.01	
58	Воллейбол	Освоение техники и прямого нападающего	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ С гимнастическим матом.	11кл 6.02	



		удара.							
59	Воллейбол	Закрепление техник и владения мячом.	1	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 10.02 10кл 2.02	
60	Воллейбол	Закрепление техник и перемещений, владения мячом.	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ с гантелями.	11кл 13.02 10кл 03.02	
61	Воллейбол	Освоение тактик и игры.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Фронтально-индивидуальный	ОФП		11кл 13.02 10кл 07.02	
62	Воллейбол	Знания о спортивной игре.	1	Терминология спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми.	Индивидуальный		По завершению и закреплению навыков	11кл 17.02 10кл 09.02	
63	Воллейбол	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	1	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 20.02 10кл 10.02	

64	Волейбол	Овладение организаторскими умениями.	1	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 20.02 10кл 14.02	
65	Волейбол	Техника передачи мяча снизу.	1	Освоение техники передачи мяча снизу Упражнения из различных И.П. В различных направлениях	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		11кл 24.02 10кл 16.02	
66	Волейбол	Техника передачи мяча сверху.	1	Освоение техники передачи мяча сверху. Упражнения из различных И.П. В различных направлениях	Индивидуальный		Комплекс ОРУ с мячом.	11кл 27.02 10кл 17.02	
67	Волейбол	Учебная игра волейбол.	1	Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку.	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		11кл 27.02 10кл 21.02	
68	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.	1	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Индивидуальный		По завершению и закреплению навыков	11кл 3.03 10кл 22.02	

69	Гимнастика	Организуемые команды и приемы.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением, разведение и слияние, по восемь в движении.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ С гантелями.		6.03 10кл 24.02	
70	Гимнастика	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	1	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Индивидуальный		По завершению и закреплению навыков	10кл 28.02  11кл 6.03	
71	Гимнастика	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		10.03 10кл 02.03	
72	Гимнастика	Опорные прыжки.	1	Т.Б при опорном прыжке. Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)	Индивидуальный		По завершению и закреплению навыков	11кл 13.03 10кл 03.03	
73	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	1	Освоение акробатических упражнений.  Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		10кл 7.03  11кл 13.03	

74	Гимнастика	Развитие координационных способностей.	1	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине	Индивидуальный		Комплекс ОРУ с обручем.	11кл 17.03  10кл 09.03	
75	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах. Упорах, с гантелями. Набивными мячами.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 20.03  10кл 10.03	
76	Гимнастика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ с гантелями.	11кл 20.03  10кл 14.03	
77	Гимнастика	Развитие гибкости.	1	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		10кл 16.03  11кл 24.03	

78	Гимнастика	Знания о физической культуре.	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение Т.Б.; Упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	10кл 17.03	
								11кл 3.04	
79	Гимнастика	Висы. Стойки. Седы. Приседания. Выпады.	1	Выполнение гимнастических упражнений. Висы. Стойки. Седы. Приседания. Выпады.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		10кл 21.03	
								11кл 3.04	
80	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт(До 10-15 м), бег с ускорением(30-40м).Встречная эстафета. СБУ. Подвижная игра «Бег с флажками».	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 7.04	
								10кл 23.03	
81	Легкая атлетика	Высокий старт	1	Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30-до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ С гимнастической резиной.		11кл 10.04	
								10кл 24.03	
82	Легкая атлетика	Равномерный бег	1	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.	Индивидуальный		По завершению и закреплению навыка в по теме	11кл 10.04	
								10кл 04.04	

83	Легкая атлетика	Прыжки в длину.	1	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению		11кл 14.04 10кл 06.04	
84	Легкая атлетика	Прыжки в высоту	1	Прыжки в высоту с 6-7 шагов разбега. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 17.04 10кл 07.04	
85	Легкая атлетика	Обучение подбора разбега.	1	Обучение подбора разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков в по		11кл  17.04 10кл 11.04	
86	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка.	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ с мячом.	10кл 13.04 11кл 21.04	
87	Легкая атлетика	Метание малого мяча	1	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П. Толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков в		10кл 14.04  11кл 24.04	
88	Легкая атлетика	Эстафеты.	1	Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с мах. скоростью	Индивидуальный		По завершению и закреплению навыков в по теме	11кл 24.04 10кл 18.04	

89	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе.	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению		11кл 28.04 10кл 20.04	
90	Легкая атлетика	Теоретический урок	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 5.05 10кл 21.04	
91	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка.	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 8.05 10кл 25.04	
92	Легкая атлетика	Игровой урок.	1	Игра «Русская лапта»	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	11кл 8.05 10кл 27.04	
93	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Бег по пересеченной местности.	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению		10кл 28.04 11кл 12.05	

94	Волейбол	Передача мяча сверху.	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	10кл 02.05 11кл 15.05	
95	Волейбол	Развитие выносливости	1	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		10кл 04.05 11кл 15.05	
96	Волейбол	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных И.П.. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ с набивным мячом.	10кл <b>05.05</b> 11кл 19.05	
97	Волейбол	Освоение техники и нижней прямой подачи	1	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	Фронтально-индивидуальный	По завершению и закреплению навыков		10кл 11.05 11кл 22.05	
98	Волейбол	Освоение техники и прямого нападающего удара.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Индивидуальный		Комплекс ОРУ	10кл 12.05 11кл 22.05	
99	Волейбол	Закрепление техники владения мячом	1	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Фронтально-индивидуальный	Комплекс ОРУ		11кл 26.05 10кл 16.05	



10 0	Вол ейбо л	Закреп ление техник и переме щений	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Индивидуальны й		Компл екс ОРУ	11кл  10кл 18.05	
10 1	Вол ейбо л	Освоен ие тактик и игры.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Фронтально- индивидуальный	По заверш ению и закреп лению навык		10кл 19.05 11кл	
10 2	Вол ейбо л	Знания о спорти вной игре.	1	Терминология спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми.	Индивидуальны й		Компл екс ОРУ С мячом.	10кл 23.05  11кл	