

10 класс
Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
- обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
- руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
- характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (94 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (21 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (козёл в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика (28 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (15 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1) Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 10 класса учащиеся должны объяснять :

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

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

Учащиеся должны характеризовать:

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

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

особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
 культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
 Учащиеся должны проводить:
 Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;
 Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
 Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическим упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
 Учащиеся должны составлять:
 Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
 Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Демонстрировать:

<i>Физические качества</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
<i>Выносливость</i>	<i>Бег на 3000м, мин.с</i> <i>Бег на 2000м. мин.с</i>	<i>10.00 мин</i>	<i>13мин 50 сек</i>
<i>Сила</i>	<i>Подтягивание туловища из виса, кол-во раз</i> <i>Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во</i> <i>Прыжок в длину с места, см</i> <i>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз</i>	<i>14</i> <i>170</i> <i>30</i>	<i>10</i> <i>215</i> <i>50</i>
<i>Быстрота</i>	<i>Бег 100 м с низкого старта,</i> <i>Бег 30 м</i>	<i>17.5</i> <i>5,4</i>	<i>14.3</i> <i>5,0</i>

2) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают

навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	9
№ уро ка	Тема урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Форма контроля, контрольн ые материал ы
		план	факт		
1 четверть (24 часа)					
Легкая атлетика (12 часов)					
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Устный опрос.
2	Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 100 метров – на результат	Индивидуальный контроль
3	Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	текущий
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ.	текущий
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	текущий
7	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность.			ОРУ в движении. СУ	Индивидуальный контроль
8	Закрепление техники метания гранаты на дальность.			ОРУ в движении. СУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.	текущий
9	Совершенствование техники метания гранаты.			ОРУ в движении. СУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.	текущий

10	Совершенствование техники метания гранаты.			ОРУ в движении. СУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.	текущий
11	Учет метания гранаты на дальность.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.	текущий
12	Бег 2000 (3000) метров.			Специальные беговые упражнения.	текущий
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)					
13	Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы.			Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	Корректировка техники
14	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	текущий
15	Ловля мяча от щита.			Развитие координационных способностей.	текущий
16	Совершенствование техники ловли мяча от щита.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	Индивидуальный контроль
17	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.			ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	Корректировка техники
18	Закрепление техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль
19	Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости.			ОРУ на месте. Смешанное передвижение.	текущий
20	Совершенствование техники ведения мяча			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,	текущий
21	Тактические действия в защите			ОРУ в движении. СУ. Отработка тактических действий.	текущий
22	Закрепление техники тактических действий в защите			ОРУ в движении. СУ. Отработка технических действий.	текущий
23	Совершенствование техники тактических действий в защите			ОРУ в движении. СУ. Отработка тактических действий.	текущий
24	Совершенствование тактических действий в защите			ОРУ на месте. Отработка тактических действий.	текущий
2 четверть (24 часа)					
Спортивные игры (3 часа)					

25	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
26	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
27	Учебно-тренировочная игра			Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Корректировка техники
Гимнастика (21 час)					
28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Устный опрос.
29	Физические упражнения - средство повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий
30	Совершенствование Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники
31	Закрепление Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			ОРУ , упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость	текущий
32	Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	текущий
33	Совершенствование техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.			ОРУ комплекс с гантелями. Упражнения на гибкость.	текущий
34	Закрепление техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	текущий
35	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.			У ОРУ комплекс с гантелями. Упражнения на гибкость	текущий
36	Совершенствование			Упражнения на гибкость	текущий

	техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.				
37	Закрепление техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.			ОРУ на осанку. СУ.	текущий
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	текущий
39	Совершенствование техники акробатического соединения			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий
40	Закрепление техники акробатического соединения			Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Индивидуальный контроль
41	Переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса			ОРУ на месте, СУ на шведской стенке. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий
42	Совершенствование техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
43	Закрепление техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий
44	Соскоки вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой.			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль
45	Совершенствование техники соскоков вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий
46	Опорный прыжок через коня боком (110 см.). Через козла в длину согнув ноги (115-120 см.).			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий
47	Совершенствование техники опорного			Специальные беговые упражнения. Упражнения на	текущий

	прыжка.			гибкость. Техника опорного прыжка	
48	Совершенствование техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий
3 четверть (30 часа)					
Лыжная подготовка (18 часа)					
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.			Техника безопасности по л/п.	текущий
50	Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырехшажного хода.			Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника поперечного четырехшажного «эстафета лыжника»	Индивидуальный контроль текущий
51	Попеременный двухшажный ход			Разминка по кругу. Техника поперечного двухшажного хода,	текущий
52	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода			Разминка по кругу. Техника поперечного двухшажного хода	текущий
53	Лыжные гонки 2 км.			Разминка по кругу.	текущий
54	Одновременный бесшажный ход			Разминка по кругу.	текущий
55	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	текущий
56	Одновременный одношажный ход			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	текущий
57	Совершенствование техники одновременного одношажного хода			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	Корректировка техники
58	Одновременный двухшажный ход			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
59	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
60	Переход с одновременного на поперечный ход			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
61	Совершенствование техники перехода с одновременного на поперечный ход			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	Индивидуальный контроль
62	Спуски со склонов с поворотом			Разминка по кругу. Упражнения на склоне	текущий

63	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом			Разминка по кругу. Упражнения на склоне.	текущий
64	Совершенствование техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
65	Совершенствование техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	текущий
66	Лыжные гонки 3 км.			Разминка по кругу. Контроль 3 км.	текущий
Спортивные игры. Волейбол (6 часов)					
67	Верхняя передача мяча. Нападающий удар после передачи 3 намера			Совершенствование техники элементов волейбола	Индивидуальный контроль
68	Прием мяча снизу двумя руками после нападающего удара			Совершенствование техники элементов волейбола	текущий
69	Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданием.			Совершенствование техники элементов волейбола	текущий
70	Передача в зону 3 после подачи. Нападающий удар.			Совершенствование техники элементов волейбола	текущий
71	Передача сверху в прыжке. Верхняя прямая подача.			Совершенствование техники элементов волейбола	текущий
72	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.			Игра в волейбол	текущий
Легкая атлетика (5 часов)					
73	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
74	Двигательный режим летом, гигиена занятий физическими упражнениями. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.			Бег с преодолением препятствий	текущий
75	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.			ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	Индивидуальный контроль
76	Учет прыжка в высоту с разбега.			Специальные прыжковые упражнения	Индивидуальный контроль
77	Бег 100 м. с высокого			ОРУ в движении. СПУ.	текущий

	старта			Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	
Спортивные игры волейбол (1 час)					
78	Нападающий удар после передачи в 3 номер.			Разнообразные прыжки и многоскоки.	текущий
4 четверть (24 часов)					
Спортивные игры волейбол (5 часов)					
79	Нападающий удар после передачи в 3 номер.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
80	Блокирование нападающего удара			Изучение техники блокирования.	текущий
81	Блокирование нападающего удара			ОРУ в движении. Техника блокирования. Совершенствование техники элементов волейбола.	Индивидуальный контроль
82	Двухсторонняя игра			Комплекс ОРУ. Учебная игра.	текущий
83	Двухсторонняя игра			Комплекс ОРУ. Учебная игра	текущий
Легкая атлетика (11 часов)					
84	Бег 100 метров.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	текущий
85	Повторение техники прыжка в длину с разбега			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий
86	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	Индивидуальный контроль
87	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
88	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.			Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	текущий
89	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность .			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	текущий
90	Закрепление техники метания гранаты на дальность.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	текущий
91	Совершенствование техники метания			Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча	текущий

	гранаты на дальность.			на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	
92	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	Индивидуальный контроль
93	Учет метания гранаты на дальность			ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание гранаты на дальность	текущий
94	Кросс 2000 (3000) метров.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий
Профилактика употребления психоактивных веществ (8 часов)					
95	Моя внешность.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе обсуждения материала, ведут дискуссию, находят компромиссы при принятии общих решений;	текущий
96	Чувства, которые мы переживаем.				
97	Как преодолеть конфликт?				
98					
99	Насилие.				
100	Близкие отношения и риск.				
101	Как заражаются ВИЧ.				
102	Рискованное поведение и ВИЧ. Безопасное поведение и ВИЧ.				

11 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
- обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
- руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
- характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (94 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика (25 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 110 до 120 м;

- бег на результат 100 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Ученик научиться:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры (29 часов)

Баскетбол (17 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (18 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1) Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе:

По окончании 11 класса учащиеся должны объяснять :

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Учащиеся должны характеризовать:

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

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

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

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

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

Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическим упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Выносливость	Бег на 3000м, мин.с Бег на 2000м. мин.с	10.00 мин	13мин 50 сек
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	14 170 30	10 215 50
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Бег 30 м	17.5 5,4	14.3 5,0

2) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе

освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	9
№ уро-ка	Тема урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Форма контроля, контрольные материалы
		план	факт		
1 четверть (24 часа)					
Легкая атлетика (10 часов)					
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные принципы современной системы воспитания..	Устный опрос.
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Индивидуальный контроль
3	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-13 метров, челночный бег 10 по 10 м.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	текущий
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	Корректировка техники
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м.			Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	текущий
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	текущий
7	Совершенствование метания гранаты 500 (700) г. на дальность.			ОРУ в движении. СУ	Индивидуальный контроль
8	Совершенствование техники метания гранаты.			ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.	текущий
9	Учет метания гранаты на дальность.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.	текущий
10	Бег 2000 (3000) метров.			Специальные беговые упражнения.	текущий
Спортивные игры (14 часов)					
11	Разучивание техники ловли мяча после			Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	Корректировка

	отскока от щита				техники
12	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	текущий
13	Разучивание техники передачи мяча одной рукой в движении.			Развитие координационных способностей.	текущий
14	Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	Индивидуальный контроль
15	Разучивание тактических действий в защите.			ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	Корректировка техники
16	Закрепление тактических действий в защите.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль
17	Разучивание тактических действий в нападении.			Смешанное передвижение	текущий
18	Закрепление тактических действий в нападении.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,	текущий
19	Совершенствование тактических действий в нападении.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
20	Отработка тактических действий в защите с атакующими противниками			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Текущий
21	Отработка тактических действий в нападении с сопротивлением защитника			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
22	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
23	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
24	Учебно-тренировочная игра			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,	текущий
2 четверть (24 часа)					
Спортивные игры (3 часа)					
25	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
26	Учебно-тренировочная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	текущий

				упражнения.	
27	Учебно-тренировочная игра			Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Корректировка техники
Гимнастика (21 час)					
28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 10 класса			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Устный опрос.
29	Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.) Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий
30	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие. Закрепление акробатической комбинации из 4-5 элементов			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники
31	Стойка на голове и руках силой. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов			упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость	текущий
32	Стойка на руках у стенки. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	текущий
33	Учет техники длинного кувырка через препятствие, акробатической комбинации из 4-5 элементов			Упражнения на гибкость.	текущий
34	Разучивание техники акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соединения из 3-4 элементов в равновесии.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	текущий
35	Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.			Упражнения на гибкость	текущий
36	Совершенствование техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4			Упражнения на гибкость	текущий

	элементов в равновесии.				
37	Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.			ОРУ на осанку. СУ.	текущий
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	текущий
39	Переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися. Лазание по канату.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий
40	На высокой перекладине совершенствование техники изученных элементов. Лазание по канату.			Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Индивидуальный контроль
41	Совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий
42	Учет техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
43	Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий
44	Совершенствование техники опорного прыжка.			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль
45	Совершенствование техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий
46	Совершенствование техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий
47	Совершенствование техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий
48	Учет опорного прыжка через коня.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на	текущий

				гибкость. Техника опорного прыжка	
3 четверть (30 часов)					
Лыжная подготовка (19 часов)					
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Утомление, переутомление. Попеременный двух и четырехшажный ход			Техника безопасности по л/п.	текущий
50	Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырехшажный ход			Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»	Индивидуальный контроль текущий
51	Учет техники попеременного двух и четырехшажного хода.			Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода.	текущий
52	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Учет 1 (2) км.			Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода	текущий
53	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход			Разминка по кругу.	текущий
54	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход			Разминка по кругу.	текущий
55	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	текущий
56	Учет техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	текущий
57	Совершенствование техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	Корректировка техники
58	Совершенствование техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне	текущий
59	Совершенствование техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне	текущий
60	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет 2 (3) км.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	Индивидуальный контроль
61	Спуски со склонов с поворотом			Разминка по кругу. Совершенствование техники	текущий

				лыжных ходов,	
62	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
63	Спуски со склонов с торможением			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
64	Совершенствование техники спусков со склонов с торможением			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
65	Совершенствование техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	текущий
66	Совершенствование техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	текущий
67	Лыжные гонки 3 (5) км.				текущий
Спортивные игры (6 часов)					
68	Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.			Совершенствование техники элементов баскетбола	Индивидуальный контроль
69	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.			Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий
70	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра.			Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	текущий
71	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.			Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий
72	Нападающий удар. Двусторонняя игра.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..	текущий
73	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..	текущий
Легкая атлетика (5 часов)					
74	Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
75	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	текущий
76	Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	Индивидуальный контроль

77	Учет прыжка в высоту с разбега.			(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Индивидуальный контроль
78	Бег 100 м. с низкого старта			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	текущий
4 четверть (24 часов)					
Спортивные игры (6 часов)					
79	Ловля мяча после отскока от щита			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	текущий
80	Передача одной рукой в движении.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
81	Броски по кольцу с разных точек			Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий
82	Взаимодействие игроков в нападении и защите.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола	Индивидуальный контроль
83	Двухсторонняя игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий
84	Двухсторонняя игра			Комплекс ОРУ. Учебная игра	текущий
Легкая атлетика (10 часов)					
85	Стартовый разгон с преследованием.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	текущий
86	Разучивание техники прыжка в длину с разбега			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
87	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..	текущий
88	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..	Индивидуальный контроль
89	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
90	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность			Уметь демонстрировать технику приземления.	текущий
91	Закрепление техники метания гранаты на дальность			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	текущий

92	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Индивидуальный контроль
93	Учет метания гранаты на дальность				текущий
94	Кросс 2000 (3000) метров.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий
Профилактика употребления психоактивных веществ (8 часов)					
95	Моя внешность.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе обсуждения материала, ведут дискуссию, находят компромиссы при принятии общих решений;	
96	Чувства, которые мы переживаем.				
97	Как преодолеть конфликт?				
98	Насилие.				
99	Близкие отношения и риск.				
100	Как заражаются ВИЧ.				
101	Рискованное поведение и ВИЧ.				
102	Безопасное поведение и ВИЧ.				