

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 43 с углубленным изучением отдельных
предметов»

И.о. директора МОУ «Средняя школа №43»
«11 июня 2021 г.
Приказ от 11 июня 2021 г. № 119



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**
Среднее общее образование
Срок реализации 2 года

**Разработчики программы:
учителя физической культуры**

**Рассмотрена на МО
учителей физической культуры**

**Принята на педсовете
протокол № 13 от 09.06.2021г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования разработана в соответствии с

- 1) **Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования**, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
- 2) **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего

изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
практически использовать приемы защиты и самообороны;
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
осуществлять судейство в избранном виде спорта;
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

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

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через

препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование

10 класс

102 часа.

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика, спортивные игры -27ч.			
1	1	Правила безопасности на занятиях. Влияние физ. упражнений на формирование личности. Понятие о физ. совершенстве человека. Методы самоконтроля во время занятий.	1ч
2	2	Обучение беговым упражнениям. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м. Стартовый разгон.	1ч
3	3	Обучение эстафетному бегу. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м. Стартовый разгон. Бег 100 м.	1ч
4	4	Беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м - входящий контроль. Стартовый разгон. Бег 100 м.	1ч
5	5	Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
6	6	Наклон вперед, подтягивание (ю), поднимание туловища (д) - входящий контроль.	1ч
7	7	Бег 30 м, 2000 м - входящий контроль.	1ч
8	8	Бег 100м. Эстафетный бег. Метание м/мяча на дальность с разбега.	1ч
9	9	Бег 100м - входящий контроль. Эстафетный бег. Метание м/мяча на дальность с разбега.	1ч
10	10	Эстафетный бег - входящий контроль. Метание м/мяча на дальность с разбега. Метание гранаты 500 гр (дев), 700 гр (юн) на дальность.	1ч
11	11	Метание м/мяча на дальность с разбега - входящий контроль. Метание гранаты 500 г (дев), 700 г (юн) на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1ч
12	12	Метание гранаты 500 г (дев), 700 г (юн) на дальность - входящий контроль. Прыжок в длину с разбега.	1ч

13	13	Бег 2000м (дев), 3000 м (юн) - входящий контроль. Прыжок в длину с разбега.	1ч
14	14	Прыжок в длину с разбега - входящий контроль.	1ч
15	15	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска.	1ч
16	16	Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска.	1ч
17	17	Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска. Передача мяча двумя и одной руками в движении.	1ч
18	18	Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска - входящий контроль. Передача мяча двумя и одной руками в движении. Двусторонняя игра.	1ч
19	19	Передача мяча двумя и одной руками в движении - входящий контроль. Двусторонняя игра.	1ч
20	20	Двусторонняя игра - входящий контроль.	1ч
21	21	Волейбол. Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны.	1ч
22	22	Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны.	1ч
23	23	Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны - входящий контроль. Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны.	1ч
24	24	Нападающий удар - входящий контроль. Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны. Двусторонняя игра.	1ч
25	25	Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны - входящий контроль. Двусторонняя игра.	1ч
26	26	Двусторонняя игра - входящий контроль.	1ч
27	27	Правила безопасного поведения на уроках. Влияние физ.упражнений на формирование личности. Понятие о физ.совершенстве человека. Методы самоконтроля во время занятий - входящий контроль.	
Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.			
28	1	Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Индивидуальные показатели физ.развития и УФП. Общее понятие о структуре физкультурного занятия. Оказание доврачебной помощи при травмах.	1ч
29-32	2-5	Строевые упражнения. Юноши: передвижение в висе на руках. Девушки: подтягивание в висе лежа.	4ч
33	6	Строевые упражнения - входящий контроль. Юноши: стойка на голове и руках, длинный кувырок через препятствия. Девушки: комплекс ОРУ на 32 счета, комбинация на бревне.	1ч
34	7	Юноши: стойку на голове и руках - входящий контроль, длинный кувырок через препятствия. Девушки: комплекс ОРУ на 32 счета - входящий контроль, комбинация на бревне.	1ч
35	8	Юноши: длинный кувырок через препятствия - входящий контроль. Девушки: комбинация на бревне - входящий контроль.	1ч

36-37	9-10	Акробатическая комбинация.	2ч
38-39	11	Акробатическая комбинация. Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой.	1ч
40-41	12	Акробатическая комбинация - входящий контроль. Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой.	1ч
42	13	Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой, опорный прыжок через коня.	1ч
42	14	Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине - входящий контроль, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой - входящий контроль, опорный прыжок через коня.	1ч
43-44	15-16	Юноши: опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: опорный прыжок через коня.	2ч
45	17	Юноши: опорный прыжок через коня в длину ноги врозь - входящий контроль. Девушки: опорный прыжок через коня - входящий контроль.	1ч
46	18	Юноши: подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку. Девушки: поднимание туловища, прыжки через скакалку.	1ч
47	19-20	Юноши: подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку - входящий контроль. Девушки: поднимание туловища, прыжки через скакалку - входящий контроль.	2ч
48	21	Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Индивидуальные показатели физ.развития и УФП. Общее понятие о структуре физкультурного занятия. Оказание доврачебной помощи при травмах - входящий контроль.	1
Лыжная подготовка, спортивные игры – 26 часов.			
49	1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1ч
50	2	Совершенствование техники ПХ и ОХ	1ч
51	3	Техника переходов с ПХ на ОХ	1ч
52	4	Техника переходов с ОХ на ПХ	1ч
53	5	Передвижение по дистанции и тактика применения ЛХ	1ч
54	6	Совершенствование способы преодоления подъемов и спусков	1ч
55	7	Совершенствование способов торможения и поворотов	1ч
56-57	8-9	Передвижение по дистанции до 10 км и тактика применения ЛХ	2ч
58-60	10-12	Техника и тактика применения коньковых ходов	3ч

61	13	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1ч
62-63	14-15	Прохождение дистанции до 10 км . Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники	2ч
64	16	Техника прохождения неровностей. Развитие координации	1ч
65	17	Особенности физической подготовки лыжника	1ч
66	18-19	Прохождение дистанции до 10 км .Развитие выносливости, координации. Совершенствование	2ч
67	20	Игры на лыжах	1ч
68-69	21-22	Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа	2ч
71-73	23-25	Прохождение дистанции до 10 км . Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники	3ч
74	26	Контрольный норматив 3км (д)5км(м). Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники	1ч
Легкая атлетика, подвижные игры - 28 часов.			
75	1	Правила безопасного поведения на уроках. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.	1ч
76-78	2-4	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	3ч
79	5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - входящий контроль.	1ч
80	6	Баскетбол. Броски мяча в движении после 2 шагов. Персональная защита.	1ч
81	7	Броски мяча в движении после 2 шагов. Персональная защита. Двусторонняя игра.	1ч
82	8	Персональная защита - входящий контроль. Двусторонняя игра.	1ч
83-85	9-11	Двусторонняя игра - входящий контроль.	2ч
86	12	Волейбол. Передача мяча у сетки. Игра в нападении и защите.	1ч
87	13	Передача мяча у сетки. Игра в нападении и защите. Двусторонняя игра.	1ч
88	14	Игра в нападении и защите - входящий контроль. Двусторонняя игра.	1ч
89-91	15-17	Двусторонняя игра - входящий контроль.	3ч
92	18	Низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты.	1ч
93	19	Низкий старт, бег по повороту - входящий контроль. Передача эстафеты. Бег 60 м. Метание гранаты на дальность с разбега.	1ч
94	20	Бег 60 м - входящий контроль. Метание гранаты на дальность с разбега.	1ч

95	21	Метание гранаты на дальность с разбега - входящий контроль. Прыжок в длину.	1ч
96	22	Прыжок в длину. Бег 2000 м.	1ч
97	23	Прыжок в длину - входящий контроль. Бег 2000 м.	1ч
9	24	Бег 2000 м.	1ч
99	25	Бег 2000 м - входящий контроль.	1ч
100	26	Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
101	27	Наклон вперед, подтягивание (м), поднимание туловища (д) - входящий контроль.	1ч
102	28	Развитие физических качеств л/а подвижными играми. Подведение итогов	1ч

11 класс

96 часов

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика, спортивные игры -27ч.			
1	1	Правила безопасности на занятиях. Влияние физ. упражнений на формирование личности. Понятие о физ. совершенстве человека. Методы самоконтроля во время занятий.	1ч
2	2	Обучение беговым упражнениям. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м. Стартовый разгон.	1ч
3	3	Обучение эстафетному бегу. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м. Стартовый разгон. Бег 100 м.	1ч
4	4	Беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м - входящий контроль. Стартовый разгон. Бег 100 м.	1ч
5	5	Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
6	6	Наклон вперед, подтягивание (ю), поднимание туловища (д) - входящий контроль.	1ч
7	7	Бег 30 м, 2000 м - входящий контроль.	1ч
8	8	Бег 100м. Эстафетный бег. Метание м/мяча на дальность с разбега.	1ч
9	9	Бег 100м - входящий контроль. Эстафетный бег. Метание м/мяча на дальность с разбега.	1ч
10	10	Эстафетный бег - входящий контроль. Метание м/мяча на дальность с разбега. Метание гранаты 500 гр (дев), 700 гр (юн) на дальность.	1ч
11	11	Метание м/мяча на дальность с разбега - входящий контроль. Метание гранаты 500 г (дев), 700 г (юн) на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1ч

12	12	Метание гранаты 500 г (дев), 700 г (юн) на дальность - входящий контроль. Прыжок в длину с разбега.	1ч
13	13	Бег 2000м (дев), 3000 м (юн) - входящий контроль. Прыжок в длину с разбега.	1ч
14	14	Прыжок в длину с разбега - входящий контроль.	1ч
15	15	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска.	1ч
16	16	Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска.	1ч
17	17	Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска. Передача мяча двумя и одной руками в движении.	1ч
18	18	Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска - входящий контроль. Передача мяча двумя и одной руками в движении. Двусторонняя игра.	1ч
19	19	Передача мяча двумя и одной руками в движении - входящий контроль. Двусторонняя игра.	1ч
20	20	Двусторонняя игра - входящий контроль.	1ч
21	21	Волейбол. Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны.	1ч
22	22	Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны.	1ч
23	23	Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны - входящий контроль. Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны.	1ч
24	24	Нападающий удар - входящий контроль. Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны. Двусторонняя игра.	1ч
25	25	Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны - входящий контроль. Двусторонняя игра.	1ч
26	26	Двусторонняя игра - входящий контроль.	1ч
27	27	Правила безопасного поведения на уроках. Влияние физ.упражнений на формирование личности. Понятие о физ.совершенстве человека. Методы самоконтроля во время занятий - входящий контроль.	
Гимнастика с элементами акробатики - 18 час.			
28	1	Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Индивидуальные показатели физ.развития и УФП. Общее понятие о структуре физкультурного занятия. Оказание доврачебной помощи при травмах.	1ч
29-30	2-3	Строевые упражнения. Юноши: передвижение в вися на руках. Девушки: подтягивание в вися лежа.	2ч
31	4	Строевые упражнения - входящий контроль. Юноши: стойка на голове и руках, длинный кувырок через препятствия. Девушки: комплекс ОРУ на 32 счета, комбинация на бревне.	1ч
32	5	Юноши: стойку на голове и руках - входящий контроль, длинный кувырок через препятствия. Девушки: комплекс ОРУ на 32 счета - входящий контроль, комбинация на бревне.	1ч

33	6	Юноши: длинный кувырок через препятствия - входящий контроль. Девушки: комбинация на бревне - входящий контроль.	1ч
34-35	7-8	Акробатическая комбинация.	2ч
36	9	Акробатическая комбинация. Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой.	1ч
37	10	Акробатическая комбинация - входящий контроль. Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой.	1ч
38	11	Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой, опорный прыжок через коня.	1ч
39	12	Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине - входящий контроль, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой - входящий контроль, опорный прыжок через коня.	1ч
40-41	13-14	Юноши: опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: опорный прыжок через коня.	2ч
42	15	Юноши: опорный прыжок через коня в длину ноги врозь - входящий контроль. Девушки: опорный прыжок через коня - входящий контроль.	1ч
43	16	Юноши: подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку. Девушки: поднимание туловища, прыжки через скакалку.	1ч
44	17	Юноши: подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку - входящий контроль. Девушки: поднимание туловища, прыжки через скакалку - входящий контроль.	1ч
45	18	Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Индивидуальные показатели физ.развития и УФП. Общее понятие о структуре физкультурного занятия. Оказание доврачебной помощи при травмах - входящий контроль.	1
Лыжная подготовка, спортивные игры – 24 часа.			
46	1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1ч
47	2	Совершенствование техники ПХ и ОХ	1ч
48	3	Техника переходов с ПХ на ОХ	1ч
49	4	Техника переходов с ОХ на ПХ	1ч
50	5	Передвижение по дистанции и тактика применения ЛХ	1ч
51	6	Совершенствование способы преодоления подъемов и спусков	1ч
52	7	Совершенствование способов торможения и поворотов	1ч
53-54	8-9	Передвижение по дистанции до 10 км и тактика применения ЛХ	2ч

55-56	10-11	Техника и тактика применения коньковых ходов	2ч
57	12	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1ч
58-59	13-14	Прохождение дистанции до 10 км . Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники	2ч
60	15	Техника прохождения неровностей. Развитие координации	1ч
61	16	Особенности физической подготовки лыжника	1ч
62-63	17-18	Прохождение дистанции до 10 км .Развитие выносливости, координации. Совершенствование	2ч
64	19	Игры на лыжах	1ч
65-66	20-21	Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа	2ч
67-68	22-23	Прохождение дистанции до 10 км . Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники	2ч
69	24	Контрольный норматив 3км (д)5км(м). Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники	1ч
Легкая атлетика, подвижные игры - 28 часов.			
70	1	Правила безопасного поведения на уроках. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.	1ч
71-73	2-4	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	3ч
74	5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - входящий контроль.	1ч
75	6	Баскетбол. Броски мяча в движении после 2 шагов. Персональная защита.	1ч
76	7	Броски мяча в движении после 2 шагов. Персональная защита. Двусторонняя игра.	1ч
77	8	Персональная защита - входящий контроль. Двусторонняя игра.	1ч
78-79	9-11	Двусторонняя игра - входящий контроль.	2ч
80	12	Волейбол. Передача мяча у сетки. Игра в нападении и защите.	1ч
81	13	Передача мяча у сетки. Игра в нападении и защите. Двусторонняя игра.	1ч
82	14	Игра в нападении и защите - входящий контроль. Двусторонняя игра.	1ч
83-85	15-17	Двусторонняя игра - входящий контроль.	3ч
86	18	Низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты.	1ч
87	19	Низкий старт, бег по повороту - входящий контроль. Передача эстафеты. Бег 60 м. Метание гранаты на дальность с разбега.	1ч

88	20	Бег 60 м - входящий контроль. Метание гранаты на дальность с разбега.	1ч
89	21	Метание гранаты на дальность с разбега - входящий контроль. Прыжок в длину.	1ч
90	22	Прыжок в длину. Бег 2000 м.	1ч
91	23	Прыжок в длину - входящий контроль. Бег 2000 м.	1ч
92	24	Бег 2000 м.	1ч
93	25	Бег 2000 м - входящий контроль.	1ч
94	26	Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
95	27	Наклон вперед, подтягивание (м), поднимание туловища (д) - входящий контроль.	1ч
96	28	Развитие физических качеств л/а подвижными играми. Подведение итогов	1ч

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	220 и выше 230	160 и ниже 160	170—190 170—190	200 и выше 210
4	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
	Поднимание туловища из положения лежа (девушки), раз/мин	16 17				30 30 и больше	35 35 и больше	40 40 и больше

